ВЕСТНИК ЗОЖ



№ 19 (223), октябрь 2002 г.



Катю Строкину, 19-летнюю студентку географического факультета Мордовского государственного университета, будущего «геоэколога», фотограф запечатлел над рекой Сурой во время слета экологов в селе Большие Березники.

Письмо в номер

НЕ ХОЧУ БЫТЬ «БРАКОМ» СРЕДИ ВРАЧЕЙ

Здравствуй, любимый вестник! Меня зовут Оля, я студентка медицинской академии, а с тобой дружу уже третий год. За время своей учебы поняла, что не будет хорошим тот врач, знания и умения которого ограничиваются рамками официальной медицины. И это понимание пришло ко мне во многом благодаря «ЗОЖ».

Спасибо тебе, «ЗОЖ», за расширение моего медицинского кругозора. Как и все твои читатели, собираю номера и планирую занести рецепты «Домашнего доктора» в компьютер, чтобы потом делиться ими с моими больными.

Только вот о чем я думаю. Сейчас много методов лечения наших болезней, огромное количество оздоровительных систем, море литературы о здоровье. Что же мне еще (в дополнение к институтским знаниям), как будущему врачу, освоить, чтобы КПД моей работы был максимальным? Очень хочу найти свою дорогу и не быть «браком» среди врачей, поэтому многим интересуюсь, читаю, размышляю.

Твердо поняла, что тем, кто действительно ведет здоровый образ жизни, мы, врачи, не нужны. Воистину — здоровье человека в его руках.

Обязательно после окончания своего вуза поеду жить в деревню — «рвану» в Липецкую область. Буду ревматологом, пропагандистом здорового образа жизни и «ЗОЖ».

Адрес: Адамовой Ольге, 394024, г. Воронеж, ул. Транспортная, д. 49, кв. 15 «А».

Цитата дня

«Тот побеждает все, кто самого себя сумеет победить».

Елена Липневич.

г.Канск.

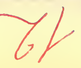
«ЗОЖ»: Это лишь один из афоризмов Елены Викторовны. Остальные читайте в «Творческом клубе».

Прикол дня

«Когда бесятся с жиру, то лучше всего избавляться не от бесов, а от жира».

Адрес: Лоптуновскому А.Н., 652401, Кемеровская обл., г.Тайга, ул.Мира, д.1, кв.6.





КАПИТАЛИЗМ, БРАТЦЫ!

Осень. Дожди. Холодрыга.

На душе противно.

Только что из Владимирской области вернулась Клара Доронина – ездила за исландским мхом. Рассказывает о несчастной нашей российской глубинке. Кошмар!

Вот с чего, наверное, надо было начинать новой России – с возрождения глубинки, крепкого крестьянства, сельского хозяйства, а не с хором Газпрома и прочих.

Впрочем, чего это я со своим свиным рылом, да в калашный ряд. Полез насчет экономической политики. У нас тут своя мелкотравчатая экономика заедает.

Мне прислала письмо Галина Ивановна Дьякова из Тульской области. У нее рак молочной железы. Предстоит операция. Начиталась она у нас публикаций профессора Андрея Георгиевича Маленкова о Тодикампе и всем таком прочем и отправилась в Москву.

«Меня встретили очень радушно, — пишет она, — побеседовала с профессором Маленковым, посмотрел врач, взяли кровь на онкомаркеры, дали флакон Тодикампа и геомалина. Но, когда назвали цены... 4270 рублей за препараты и 3500 за беседу и осмотр, я была в шоке. Пожалуйста, попросите всех, с кем вы работаете, заранее называть цены за услуги... Я живу в провинции, получаю мизерную зарплату, воспитываю двоих детей...».

Согласен – тоже кошмар!.. А тут еще пишет Наталья Лесина из Владимирской области. Между прочим, достаточно хамское письмо, прежде всего в адрес вестника и мой лично по поводу того, что она обратилась с вопросами к целителю В.Л.Игрушину – мы не однажды публиковали его материалы, — а тот вместо ответа по существу прислал ксерокопию с предложением прежде заплатить 650 рублей.

Так вот, я сейчас сижу и думаю: «Что делать?» Не в том плане, что подразумевал некогда господин Чернышевский, а в плане нашей собачьей жизни.

Не публиковать материалы? На мой взгляд, все они, особенно Маленкова, были очень полезны, содержали массу интересных, необходимых для больных сведений. А цены за услуги... Ни «ЗОЖ», ни Коршунов не могут на них повлиять. К нам пришел капитализм, и сегодня бесплатны только сыр в мышеловке да, пожалуй, отчасти, вестник «ЗОЖ» — 2 руб. 95 коп. за номер – 35 руб.40 коп. за шесть месяцев. Я, разумеется, назвал нашу, так называемую каталожную цену. Ну, а связисты, со своей стороны, накручивают, сколько хотят. Иногда очень много. В Первопрестольной, например, за «ЗОЖ» с доставкой на дом, то есть до почтового ящика, подписчикам приходится платить 79 руб. 94 коп.; если самому топать на почту, то обойдется в 67 руб.82 коп.; а чтобы, значит, прямо на квартиру принесли, то – 90 руб.74 коп. 11 руб. 20 коп. берут с читателя, видимо, за подъем почтальона на лифте. При всем при том мы еще платим Моспочтамту за вывоз тиража из типографии.

То есть все тот же кошмар. Чтобы услуги почты расценивались выше цены бумаги, производства, зарплаты сотрудникам и деятельности их серого вещества, – это великий нонсенс. И жаловаться здесь некому.

И последнее, друзья мои, все по поводу того же капитализма. Если вы пишете кому-то из зожевцев письмо и рассчитываете получить ответ, вкладывайте чистый конверт. Помните: тот, кому вы пишете, живет на ту же пенсию или зарплату, что и вы. А отправить письмо сегодня – 5 руб. Не разоряйте вконец себе подобных. Обращаюсь и к жертвам собственных выступлений в газете: не отвечайте, коли вопрос не подкреплен для ответа экономически. То бишь конвертом.

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 20-й, номер выйдет 28 октября. А юбилейный — 5 ноября на 32-х полосах. Ждем писем в памятный номер 21 (225).

ЭНЕРГЕТИКА ДОБРОГО СЛОВА

Во времена, когда в вестнике «ЗОЖ» появилось предложение сочинить эпитафию, я был еще «дикарем», самостоятельно барахтался в жизненной рутине, но, как теперь выясняется, мои действия и тогда пересекались с вашими. Я насочинял «надгробных стишков» и тиснул их в местной газете. Материал потянул на 300 строк. Но не стану я их цитировать, а приведу парочку свежих:

Я говорил тебе,
Сережа,
Что долго не прожить
без «ЗОЖа».

— * —

А рядом, на другой
могиле,
Еще стихи в таком же
стиле:
«Прохожий, знай,
товарищ наш
Был выдающийся
алкаш!»

Теперь о том, что меня побудило на этот раз засидеться до утра над этим эпистолярием. Не знаю, как остальные два с половиной миллиона подписчиков, но я себя ощущаю аккумулятором, поставленным на зарядку кем-то. И тот «некто» забыл его выключить.

Дело в том, что, общаясь с вестником, я не только получаю ценную информацию, но и подпитываюсь от него энергетически. У меня приятельница — целительница. Она «видит» пальцами и обладает огромным запасом биоэнергии, которой лечит больных. Как выяснилось, мы «два сапога – пара». Только она восполняет затраченную энергию от солнца, я же – от «ЗОЖ». Серьезно. Перечитываю пару раз, и радиус квантового тела увеличивается вдвое. И ей, и мне горько читать рубрику «Отзовитесь!». Любому по силам оказать помощь, но не можем. Особенно она страдает. Своими возможностями, знаниями и способностями необходимо делиться – это дар Божий, и его нельзя таить в себе, а в городских условиях негде развернуться. И вот баба Юля делает резкое движение и приобретает усадьбу в деревне с целью развернуть домашний санаторий для пожилых людей, не отказывая и всем другим категориям граждан. По ее предложению мыслится создать нечто вроде клуба зожевцев. Ведь не секрет, что не каждый умеет воспользоваться советом, а кто-то требует моральной поддержки. Большинству просто необходимо общение на фоне оздоровительных процедур. Меня целительница пригласила работать с нею в паре. Наши методы разнятся, но в тандеме дают хороший результат. Я, в принципе, согласен, но есть препятствие семейного порядка. Мне необходимо разряжаться, чтобы не закипеть, и думаю, что этот нюанс будет преодолен. Зачем вам такая информация? Поехал в деревню, ну, и попутного ветра. Мне мыслится, что пришла пора призвать людей,

способных применить на практике богатейший набор методик нетрадиционной медицины, и пусть они у себя в регионах воплощают в жизнь теоретические устремления «ЗОЖ». Ну, в самом деле. Молодая женщина жалуется на весь мир, что у нее нестерпимый зуд в области анального отверстия, и врачи, дескать, не могут избавить ее от этой напасти. А делов-то всего: посадить ее в тазик с глиняной водой и после или параллельно провести очистку организма от гельминтов и простейших паразитов. Но у больной нет ни глины, ни растительных препаратов, а то и уверенности. А когда есть в пределах досягаемости кто-то, кто кое-что умеет, тут тебе и результат. Вы пишете в вестнике на крик о помощи: «У вас там-то есть тот-то, обратитесь, он поможет». И не надо бояться, что это неприкрытая реклама для шарлатанов. Они у людей не котируются. Истинный целитель бескорыстен, и больные, получив помощь, сами оценят, кто чего стоит. Одним словом, зимой я напишу репортаж с места событий, а пока надоедать вам не буду.

Я продолжаю настаивать, что все мои тексты энергетически закодированы. Тот, кто в процессе творчества попадет на частоту моего диапазона, непременно ощутит целительное воздействие от моей информации или от процесса работы над своим текстом.

P.S. А у нас лета не было, одна надежда — на тепло «ЗОЖ».

Адрес: Бражникову Анатолию Ивановичу, г.Тюмень, а/я 1523.

НЕ ВДАВАЙТЕСЬ СРАЗУ В ПАНИКУ

После 40 лет посыпались болячки: то гастрит, то поджелудочная, то печень. Недавно обнаружили скользящую грыжу диафрагмы пищевода.

Месяц назад мне пришлось обратиться в урологию нашей городской больницы. После поверхностного осмотра врач поставила диагноз: рак простаты. Он прозвучал, как выстрел. Я растерялся: «Как насчет операции?» Мне ответили, что операцию делать поздно. (За день до приема у врача я ежедневно пробегал по 3 км). Еще я спросил, как быть с работой. Ответ: «Работать можно».

Привожу дословно слова заведующей урологическим отделением: «Не морочьте мне голову, идите домой».

Представьте мое состояние: поставили такой диагноз и отправляют домой. Поначалу я растерялся, не знал, что делать. Потом пошел к заведующей городской больницей. Меня положили в урологию. За неделю, кроме анализов мочи и крови (и то на местном уровне), ничего сделано не было. Попросил направление в краевой центр. Мне возразили: «Может, вы подождете месяц, пока придут химические реактивы, чтобы провести анализ крови на PSA?».

Но я добился направления во Владивосток (это краевой центр). Заплатил 6 тысяч рублей за все анализы. У меня нашли обыкновенный простатит. Врач, доктор медицинских наук Игорь Андреевич Дьяков (дай Бог ему здоровья), успокоил меня и назначил лечение.

Хочу сказать, что, узнав свой диагноз, не надо сразу отчаиваться и впадать в панику.

Мне ставили такие диагнозы, как инфаркт (не подтвердился), ишемия (не подтвердилась), рак – не подтвердился. И все это – в течение 5 месяцев...

Наше государство не только потеряло доверие людей, но и сделало нашу медицину недоступной для большинства работающих (а уж о пенсионерах и не говорю). Несмотря на то, что у меня есть медицинский полис, я потратил 8 тысяч рублей только на диагностику (столько же – на лечение уйдет).

Письмо можете не печатать – это так, крик души. Просто страшно смотреть, когда простые люди корчатся от боли на больничных койках – им даже не дают обезболивающие. И тут же «крутые палаты» — для «них», где все есть.

С уважением и надеждой на вестник «ЗОЖ». Я – постоянный ваш подписчик и берегу каждый номер. Сохранил даже ваши первые номера, доставшиеся мне от родителей.

Полежаев А.Н.
Приморский край,
г.Находка.

ДЕРЖИТЕСЬ ОТ ПЬЯНИЦ ПОДАЛЬШЕ

Мне приятно каждый номер вашей (нашей) газеты брать в руки, я ему радуюсь, как старому доброму другу. Мне интересны все статьи и советы: Владимира Хорошева, Натальи Любимовой, Валерия Иванченко, Николая Шевченко, Бориса Болотова и многих других зожевцев. Но больше всего я жду задушевный, эмоциональный «вечер» с Кларой Дорониной, я чувствую, что это родственная мне душа, часто мысленно возвращаюсь к ее статьям, многие помню, можно сказать, «перевариваю».

Особая благодарность Галине Алексеевне Игнатьевой за ее рецепт от мигрени из № 23-2001, с.20. Он действует. Столько лет я мучилась головными болями из-за своей семейной жизни с мужем-пьяницей.

Давно читала статью одного священника, он говорил, как много женщин, приходя на исповедь, рассказывают о моральном, а иногда и физическом издевательстве этих несчастных людей над своими семьями. Пьяницы их тоже делают несчастными, а детей – тем более.

Так вот, этот священник сказал: «Бегите от пьяниц как можно дальше». Тогда, несколько лет назад, я этого не понимала, боролась за мужа всеми силами. Увы, оказалось бесполезно.

И вот ушла от него с детьми, младшему ребенку не было года, все оставив, несмотря на свою жалость к нему и былую любовь.

Спасибо за это и низкий поклон моей мамочке, только она меня поддержала и спасла от медленной духовной и физической смерти.

Столько я всего пережила – никому не желаю. Поэтому у меня и щемит сердце, когда я вижу этих женщин – жен пьяниц. Мне их жаль до слез. Некоторые живут ради детей, не понимая, что детям такое видение мира несет только вред.

Мне хочется всем им крикнуть: «Что же вы делаете с собой, не обрекайте себя на такое существование, они (горе-мужья) не оценят вашей жертвы. Не бойтесь идти дальше. Если ничего не помогает, — бегите!»

Предвижу, что многие найдут множество причин: уйти некуда, боязнь остаться хоть без плохонького, но все-таки своего мужчины... — сама прошла через это.

Поэтому напишу, как живем мы сейчас. Я ушла из 4-комнатной квартиры в маленькую 2-комнатную квартирку к родителям, с которыми живет еще брат. Алименты мы не получаем, живем на мою зарплату. Родители – пенсионеры.

Тяжело? Наверное, тяжело, но не голодаем, в лохмотьях не ходим. Работаем на даче, где могу, подрабатываю. В материальном плане я потеряла, зато как я счастлива, а главное, спокойна. Опять стала смеяться и радоваться жизни.

Всем желаю здоровья, добра. Живите с Богом в душе, и все будет хорошо.

Ирина.

«ЗОЖ»: По многочисленным просьбам новых подписчиков вестника «ЗОЖ» повторяем рецепт Галины Игнатьевой, с помощью которого вылечилась Ирина:

«Хочу поделиться тем, как я вылечилась от мигрени. Страдала этой болезнью со школьных лет. Сейчас мне 62. В медицинской энциклопедии прочитала, что это неизлечимое нервное заболевание. Я же вылечилась! И вот по какому рецепту. Утром в 1 стакан только что вскипяченного горячего молока разбить одно сырое куриное яйцо и разболтать. Выпить горячим натощак. Курс – ровно 7 дней. Я решила попробовать и не разочаровалась – вот уже 12 лет никакой мигрени!».

Адрес: Игнатьевой Галине Алексеевне, 630027, Новосибирск, ул. Объединения, д. 31/1, кв.8.

И БЕСПЛАТНО, И ВСЕГДА ПОД РУКОЙ

Надо же было такому случиться: в самую жару сумела где-то простудиться. Коллеги ушли на объекты, в кабинете осталась одна. И была очень довольна, потому что без конца шмыгала носом, не один платок смочила прозрачной «водичкой». В таких случаях в народе говорят – «березовка бежит». Заходит ко мне дама из другого отдела, видит, что я маюсь, смотрит внимательно и как бы испытывающе. Но, как сейчас я понимаю, раздумывала – сказать или не сказать...

Говорит:

— Снимай туфли!

Я в недоумении.

— Снимай, снимай туфли и нюхай. Одной ноздрюшкой повтягивай запах, потом другой. Через некоторое время еще понюхай. И быстро все пройдет.

Помогло. Взяла я этот совет на заметку. Кто был на курорте, тот знает, что назначенные врачом ванны чередуются с физиотерапией. Молоденькая медсестра, шмыгая носом, подключает пациентов к приборам, наклонилась и надо мной, говорю ей тихонько: так, мол, и так. Несмотря на молодость, выслушала внимательно. И через день она была в полном порядке.

Детишкам можно их чулочки, носочки, как бы играючи, дать понюхать. Конечно, если насморк инфекционного характера, может и не помочь зто «средство», но уж не навредит, это точно.

И за все эти годы только одна дама сказала, что ни туфли ее, ни носочки ничем не пахнут. Говорю зтой высокомерной особе, что если бы было так, то собака ваш след не взяла бы. Я ведь не говорю, что носки надо доводить до такого состояния, когда они стоят, как в чапаевском анекдоте.

Или вот еще. Наши бабушки-прабабушки любили носить, пусть и простенькие, сережки. А в селах и деревнях не у всех были спирт, самогон и еще Бог весть что, как сейчас. Как они выходили из положения? Шелковые ниточки у наших бабушек имелись, так как все они были рукодельницы, вышивальщицы. Как прокалывали уши? Вдернут шелковую ниточку в иголку. Раз – и прокололи ухо, быстро продернули иголку с ниткой, завязали нитку колечком. Так же и второе ухо. И наказывают, как, мол, утром проснешься, пока не поела, не попила, перегоревшей за ночь слюной смочи мочки ушей, ниточки передерни. За два-три дня дырочки заживут, вдевай сережки. Я вовсе не против косметических кабинетов (где они есть), там сразу вдевают сережки, особенно если они золотые. Известно, что утренняя слюна убивает всякие бактерии. И наши предки знали об этом.

А вот если поранили руку, ногу (разумеется, речь идет не о глубокой ране) в саду, в лесу, спрячьтесь за кустик, оросите своей уриной, гораздо быстрее заживет.

Все это народная мудрость, которую знать желательно. И всегда лекарство под рукой, и бесплатно. И не навредит.

Адрес: Родиной Антонине Ивановне, 624261, Свердловская обл., г. Асбест, ул. Ленинградская, 12/1-36.

«ЗОЖ»: Признаться, насчет туфель у нас есть некоторые сомнения. Хотя, в конце концов, существует же ароматерапия... В любом случае будем рады, если кто-либо подтвердит опыт Антонины Ивановны.

Что же касается смолы и кустиков, то тут все верно.

ЧИТАЙТЕ И ОСВАИВАЙТЕ

Вестник «ЗОЖ» много раз предупреждал читателей о том, что во всех увлечениях разными рекомендациями и рецептами надо соблюдать чувство меры, научиться слушать и понимать свой организм.

Разум, ясность, логика и продуманность во всем, мера, а не бодрое невежество должны управлять нашими увлечениями. Перегибая палку, многие изнуряют себя, ленясь прочитать о том, что давным-давно изучено.

Экстремальные случаи со мной бывали, и не раз. Сколько раз чувствовала: вот-вот сердце остановится — от бессонницы, угроз, недоедания, чрезмерного труда, духоты. И всегда спасало простое древнеиндийское упражнение – массаж кончика мизинца на левой руке (то есть массаж сердца).

При отчаянии помогают светлые воспоминания, я их называю орденами. Правительственных-то наград у меня нет. Раз пять меня оттесняли из очереди на квартиру, зарплата всегда была ниже прожиточного уровня, а уж унижений... И лучшее лекарство от безысходности – спасительные воспоминания, «ордена».

На память приходит мертвая тишина в зале при моем выступлении, когда, кажется, мысль свободно парит, достигая всех слушателей. Или вот небольшой эпизод в злектричке. Какой-то дядя посмотрел на мою более чем скромную одежду, учительский пучочек на затылке и вдруг сказал от души, внезапно: «Разрешите Вам поклониться...».

Я уже два года на пенсии, а люди все «прикалывают» мне «ордена». То пенсионер знакомый встретится и, подняв боль-

шой палец, произнесет: «Вы работали во!», то коллега приедет с похвалой, то незнакомые одарят: «Мы Вас помним!». То в № 12 вестника прочту со слезами стихи Оксаны Ильиной – бальзам для раненой души. Тьма кромешная, стресс за стрессом, а тут тебе: «Поверьте: вы необходимы, «как солнца лучик золотой»!». Ни одно лекарство не доберется туда, куда стихи входят свободно.

А экстремальные ситуации подстерегают нас на каждом шагу. Помнится, приехала лет 25 назад в Москву. Купила свежий бублик с маком, стала есть. И вдруг поперхнулась. Стараюсь откашляться – не тут-то было. В глазах потемнело, дело плохо, задыхаюсь. Из последних сил топнула ногой об асфальт, и случилось чудо – ожила! Этот бублик запомнила на всю жизнь. Но подобных ситуаций может быть множество. Я читала о методе, который применяют полицейские. Подавившегося удается спасти сильным встряхиванием. Можно даже ударить пострадавшего спиной о дерево, о стену. А детей трясут за ноги головой вниз. Главное, чтобы застрявший кусочек сдвинулся с места, дал проход воздуху.

Или вот еще случай с моей приятельницей в лесу. Какое-то насекомое ужалило ее в глаз. Молодая учительница, недавно окончившая университет, вместо желанного отдыха получила угрозу лишиться глаза: он быстро стал набухать, багроветь. Что делать? Посоветовала ей плеснуть мочой в этот глаз, как раз прочитала, что при жжении это лучшее средство. Раза три она отставала, набирала в ладонь урину и брызгала на выпирающее уже глазное яблоко. Не зря говорят, что на каждую силу есть пересилок. Боль стала утихать, опухоль спадала на глазах. Девушка повеселела, зашагалось легче...

Читайте больше литературы по ЗОЖ, осваивайте способы спасения в экстремальных ситуациях и не умирайте от невежества.

Адрес: Жаворонковой Маргарите Николаевне, 391110, Рязанская обл., г.Рыбное, ул. Урожайная, д. 2.

ВЫРАЩИВАЮ ЛЕКАРСТВА САМ

Многие из нас приобретают лекарственные травы в аптеке. А стоит ли? Никто из потребителей не узнает, когда, где и каким образом они собирались, сушились, хранились. Не очень-то верится, что при массовых заготовках сборщики заботятся о содержании биологически активных веществ, в зависимости от фазы развития растения, погодных условий и времени суток. Гарантировать качество растительного сырья аптека, увы, не может. Потому и польза от такого приобретения подчас нулевая.

Между тем по своей лености мы не используем местные природные возможности, — необходимые травы большей частью произрастают у нас под ногами. Никто из моих односельчан, например, не смог назвать показанного им спорыша. И это в деревне! А ведь такая исключительно полезная трава, которую еще именуют горец птичий, встречается буквально повсюду — вдоль дорог, по пашням, отмелям и неудобьям. Сфера действия спорыша столь широка, что он всегда должен быть под рукой. Спорыш применяют при мочекаменной болезни, при гастроэнтеритах, повреждении сосудов слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта, поражениях печени и кожи, кровотечениях.

Календуле повезло больше — ее-то все знают как неприхотливые ноготки. Применение календулы, как известно, связано с противовоспалительными, антисептическими свойствами. Она помогает при болезнях печени и желчных путей, язве желудка, колитах, сердечной аритмии и гипертонии. Я использовал ее, когда болел ангиной и когда в полости рта появились кровоточащие язвочки. Может, это и мелочь, но последствия порой бывают очень неприятные, вплоть до злокачественной опухоли.

А всего-то и требуется заварить в чайнике 3-4 цветка, добавить пару листиков чистотела, час настоять и затем периодически прополаскивать полость рта по 2-3 минуты.

Особенно полезно задержать этот настой во рту во время полоскания. Через пару дней все будет в порядке.

Так вот, я занялся выращиванием лекарственных трав на приусадебном участке. Есть грядка родиолы розовой, не уступающей женьшеню по целебным свойствам. Есть кукуруза для получения кукурузных рылец, необходимых при раздражении мочевого пузыря. Собираю урожай льна, чьи семена полезны для желудочно-кишечного тракта и используются при подагре, ревматизме, геморрое. Двухчасовой настой цветов гречихи посевной (десертная ложка на полстакана кипятка) пью 3-4 раза в день по полстакана при кашле, он годится и против склероза кровеносных сосудов.

У меня в огороде есть немало и дикорастущих растений. Это таволга, очиток пурпурный, медвежье ухо (коровяк обыкновенный). Особенно ценю иргу, содержащую до 40% витамина С — больше, чем цитрусовые! Ягоды ирги — кладовая здоровья, даже могут заменить чернику при глазных болезнях. Растут у меня многие деревья и кустарники — дуб, боярышник, береза, козья ива, хмель, липа. Правда, для картошки места остается с каждым годом меньше.

В саду построил для сушки растений сарайчик, а зимой храню растения в комнате, которую превратил в своеобразный музей растений. На стенах плакаты с инструкциями по применению и противопоказаниям, с основополагающими утверждениями (аффирмациями) небезызвестной Луизы Хей. Перед утренней зарядкой обхожу комнатные цветы, здороваюсь с ними, разговариваю. И не сочтите это за сентиментальность человека на восьмом десятке лет. Я убежден, что растения чувствуют отношение к ним, улавливают наше настроение. Верю, что к врачу, у которого плохо растут цветы, обращаться не стоит.

А в заключение хочу сообщить, что на свою заметку «Выход из тупика» в «ЗОЖ» (№ 6 (210) за 2002 год) я получил много откликов. Приятно отметить, что читатели вестника — люди по-особому светлые, добрые, умные. Кто-то в знак благодарности прислал мне семена редких овощных и травяных культур. Одна читательница подарила схему раздельного питания и заботливо просила придерживаться ее. До тех пор, пока наши сердца и души будут излучать доброту, участие, мы будем жить и побеждать свои недуги.

Адрес: Абрамову Виктору Дмитриевичу, 174576, Новгородская обл., Хвойнинский р-н, пос. Песь, ул. Заречная, д. 22.

КОГДА МЕДЬ И ЖЕЛЕЗО

«Мы — металлоискатели», — ошарашила меня с порога кандидат медицинских наук, заведующая научно-консультативным отделением ЦНИИ гастроэнтерологии Галина Васильевна СУХАРЕВА. Продолжая начатые в №14 «ЗОЖ» «Беседы о печени», она рассказала о том, как врачи ищут и ликвидируют излишки меди и железа в организме человека. Такие болезни объединяет происхождение – они носят врожденный характер и плохо поддаются диагностике.

Может, это и не такая уж распространенная человеческая пагуба, но страшна тем, что еще недавно первая из пары неизбежно была связана со скоротечным смертельным исходом. Полсотни лет назад гепатоцеребральная дистрофия (ГЦД), или болезнь Вильсона-Коновалова, что называется, косила молодежь до 25 лет. Сколько семей пережили трагедию, когда у ребенка едва обнаруживались симптомы ГЦД, а через год-другой он уже «сгорал»! В многодетных семьях родители порой теряли и более одного ребенка, если не всех. Словно печать проклятия лежала на них — болезнь передавалась из рода в род и всегда настигала молодое поколение. А все дело оказалось в накоплениях меди.

Медь – один из необходимых для жизнедеятельности человека элементов, который мы получаем с пищей. Ежедневная норма – 4 г. Излишки выводятся, основной транспортировщик меди – белок церулоплазмин. По его наличию или отсутствию в сыворотке крови и по количеству наиболее токсичной свободной меди в организме определяется ГЦД. Если процесс обмена нарушается, то ненужные запасы меди откладываются в жизненно важных органах – печени, почках, сердце, роговице глаз, поражая нервную и эндокринную системы, структуру головного мозга. У больных, особенно юных, нередко появляются признаки патологии печени – желтуха, увеличение живота за счет накопления жидкости (асцита), отеки.

ТРИ ИСТОРИИ

Сергей В. служил в армии, когда у него началась желтуха. Новобранца госпитализировали, назначили преднизолон. Состояние больного резко ухудшалось. Вскоре у него «поехала крыша» — он пытался убежать, не понимал, где находится и что с ним происходит. Словом, выпал из реальной жизни. Естественно, что его направили в психиатрическую больницу. Заболевание прогрессировало, появились судороги. Парень не мог ни сидеть, ни стоять, его привязывали к кровати.

Пригласили невропатолога, сделали по его просьбе соответствующие анализы. Тут-то и обнаружилось, что у Сергея ГЦД.

Случись это раньше, он стал бы инвалидом и погиб. Сейчас же ему уже 57 лет, он – блестящий переводчик, живет и здравствует.

В другом случае хозяйкой «медной горы» оказалась Нина О. Она обратилась ко мне, когда потеряла сестру – та буквально растаяла за несколько месяцев. Нина была вся в ушибах, ссадинах. Произошел сдвиг в адаптации – ей все казалось, что она самостоятельно может встать с кровати, пойти, и постоянно падала. Так называемый размашистый тремор не позволял ей управлять движениями рук и ног. При этом обычно бывает, что человек нуждается в постоянной помощи, не может сам держать ложку, у него возникает слюнотечение.

Слава Богу, правильная диагностика произошла своевременно. Женщина окончила МГУ, защитила диссертацию, работала преподавателем. Теперь уже на пенсии, растит внуков. А когда недавно пришла провериться, оказалось, что печень у нее чистая, как стеклышко!

Случается, поражение нервной системы при ГЦД меняет походку, поведение, в конечном счете, даже личность, выражается иногда в снижении интеллекта или психозе.

Люду Б. – выпускницу МВТУ с «красным дипломом» растила бабушка. Внучка не чаяла в ней души. Но вот стали чудиться Люде какие-то голоса, внушавшие «убей бабушку». До беды было уже недалеко, Люду определили в психиатрическую больницу, где в течение 8-9 месяцев безуспешно лечили шокотерапией. А когда ее осмотрел невропатолог, то заметил дрожательный рефлекс – насильственное сокращение рук. После соответствующих анализов и лечения девушка пошла на поправку.

Недавно видела ее по телевизору – живет, работает, благополучная семья.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ УЗЕЛ

От появления жалоб до установления правильного диагноза ГЦД проходит от месяца до пяти лет, хотя именно диагностика имеет решающее значение. И вроде бы симптомы болезни все определены, это ранний возраст пациента, печеночная патология, неврологические и психические отклонения, наконец, нарушение менструального цикла у девушек. Свяжите эти признаки воедино, и ситуация ясна. Но комплексный подход – редкость, врачи чаще действуют по привычному, накатанному диагностическому шаблону.

Гастроэнтеролог явственно видит признаки гепатита или цирроза печени, и анализы это подтверждают. При разрушении эритроцитов – гемолизе крови больного начинает лечить гематолог, при нарушении менструального цикла – гинеколог. А при бредовом состоянии или немотивированном поведении пациент становится заложником психиатрического стационара. Так разнородные признаки ГЦД, взятые по отдельности, провоцируют неудачную диагностику, осложняют выявление болезни и затуманивают истинную картину искусной мимикрией. К тому же ген ГЦД имеет не менее 20 мутаций (а то и в два раза больше), вызывая многообразие клинических вариантов и затрудняя диагностику.

А комплексная диагностическая методика, между тем, не так уж и сложна. Везде, где есть медицинские институты, она доступна. В Москве помимо нашего института (напоминаю адрес: 111123, шоссе Энтузиастов, 86) этим занимается НИИ неврологии (123367, Волоколамское шоссе, 80).

«ПУТЕВКА» В ЖИЗНЬ

В 1956 году в жизни обреченных на гибель лю-

ХУЖЕ ВРАГОВ

дей произошел перелом. Было найдено лекарство, которое выводит медь из организма, ликвидирует неврологические симптомы, оздоравливает печень, позволяя больным пережить не только медицинскую, но и социальную реабилитацию. Это препарат d-пеницилламин (купренил). Наши пациенты получают его бесплатно, но принимать предстоит пожизненно.

Кроме того, ученые исследовали эффективность цинка, различные формы которого успешно блокируют рецепторы, препятствуя проникновению меди в организм. Правда, цинковые порошки обладают неприятным свойством, раздражая слизистую желудка, вызывая иногда боль или тошноту. Почему-то выпускают это лекарство не в капсулах, приходится дедовским способом закатывать порошок в хлебный мякиш и глотать. Недавно появились импортные и более дорогие таблетки цинкотерала с аналогичными свойствами.

Больные ГЦД периодически нуждаются в стационарном лечении, сосудорасширяющих препаратах, курсах церебролизина, улучшающего обмен веществ в мозгу. Назначаем нашим подопечным токоферол, карсил, легалон, эссенциале, витамины группы В и С. Естественно, что пациенты должны соблюдать диету, как и при любом заболевании печени, исключив из употребления продукты, содержащие медь: виноград и виноградные вина, изделия из овса (каши, печенье), куриные потроха, шоколад, треску, бобовые.

ГЕНЕТИКИ, АУ!

Генетики внесли свой вклад в изучение ГЦД, обнаружив соответствующий дефектный ген. Однако этого сегодня мало. Молодожены хотят знать, можно ли им обзаводиться детьми. Ведь ГЦД – болезнь наследственная. Правда, передается она, как правило, не прямым потомкам, а через раз – другому, следующему за этим поколению. И необходимо обследование не только больных, но и их ближайшего окружения – родственников.

Случается, что обладатель дефектного гена вступает в брак с другим аналогичным носителем. Объединившись, измененные гены поражают наследников этой пары, награждая ГЦД. Внутри замкнутых узких коллективов, национальных диаспор браки особенно чреваты опасностью проявления ГЦД. И теперь нужен новый виток в изучении ГЦД, прежде всего необходимо создать банк данных о тяжелых генетически больных. Кстати, за рубежом уже появились примеры медицинского обследования вступающих в брак и диагностирования плода во время беременности. Люди хотят обезопасить себя и своих детей от ГЦД, тем более что фармакологический прогресс позволяет избежать грядущего недуга. Пора и нашим отечественным генетикам взяться за это дело вместе с гастроэнтерологами. Это наша общая задача на ближайшую перспективу.

Но вернемся к сегодняшнему дню.

«ЖЕЛЕЗНЫЙ» ФЕЛИКС

До сих пор мы говорили о гепатоцеребральной дистрофии. Есть еще одно плохо диагностируемое заболевание — наследственный гемохроматоз (НГХ), связанный с переизбытком железа в организме.

Однажды ко мне пришел цветущий здоровяк. Представить себе, что этот водитель такси – инвалид, было очень трудно. Между тем он не только сказал, но и выложил на стол документы, свидетельствующие, что перенес 7 (!) инфарктов, операцию поджелудочной железы и массу других хворей. У Феликса В. оказался НГХ, который в отличие от предыдущего предмета нашей беседы возникает после 35-40 лет и случается гораздо чаще (1 больной на 200-300 человек, впрочем, в разных странах статистика распространенности разная).

Неожиданно человек, как яблоня в урожайный год, обрастает болезненными симптомами, настигающими особенно часто мужчин и некоторых женщин после наступления менопаузы. Причина заключается в перегруженности людских организмов железом. Нормальная доза составляет 3-5 г, а при аномалиях в обмене веществ количество черного металла достигает 35-40 г. Железная «накипь» образуется в жизненно важных органах – печени, сердце, поджелудочной железе и других отделах эндокринной системы, кожных покровах и суставах, то есть происходит комплексное поражение организма.

Больные, как правило, жалуются на слабость, быструю утомляемость, снижение работоспособности, тяжесть в правом подреберье и признаки, характерные для заболеваний отдельных органов. Залежи железа провоцируют появление сахарного диабета, нарушают сердечный ритм и вызывают боли в сердце, инфаркт и многие другие осложнения. Обращает внимание на себя аспидно-землистая или серо-коричневая кожа больных НГХ. А вот биохимические показатели функциональных проб печени и их изменения практически отсутствуют, да и другие клинические данные маловыразительны. Вообще диагностическая картина получается искаженной, смазанной. Единственный надежный тест – это печеночный «железный индекс». Он выражается отношением концентрации железа в печени (в молях на грамм) к прожитым годам больного, которое превосходит 1,9 при НГХ.

Для лечения больных НГХ можно совершать очень дорогую операцию обновления крови – плазмофорез. Но рациональнее пользоваться обычно пугающим обывателей древним надежным способом – кровопусканием. Его проводят еженедельно, удаляя по 0,5 литра крови, а затем реже — один раз в две недели — месяц до появления признаков малокровия. Кроме того, необходимо соблюдать диету и исключить из питания продукты, богатые железом и имеющие обычно красно-желтую окраску: в первую очередь печень, мясо, гранаты, яблоки, морковь. Полезные при заболеваниях печени растительные средства – расторопша, репешок, солянка холмовая, о которых говорилось в предыдущей беседе (см. №17), конечно, помогут оздоровлению и всем, кто страдает от переизбытка металлов.

Заканчивая беседу, хочу призвать и читателей, и врачующих их эскулапов: будьте бдительны и внимательнее относитесь к сбоям в организме. Я желаю вам ошибаться, как можно чаще при проверке своих подозрений. Следуя совету Жванецкого «тщательнее, тщательнее», не прогадаете.

Беседу записала Юлия КИРИЛЛОВА.

ДА ВОЗДАСТСЯ БЛАГОСТЬЮ

Благодарю Доронину за ответ на мою просьбу «замолвить слово» о чайном грибе: в «ЗОЖ» (№ 15 (219) за 2002 г.) был дан ответ именно на мой вопрос.

Советую всем пить этот чудо-настой, он очень полезен, теперь мне, 71-летней, это стало ясно до мельчайших подробностей: у меня снизилось содержание сахара в крови с 10 единиц до 4!

Адрес: Батаевой Вере Владимировне, 623280, Свердловская обл., г. Ревда, Цветников, 56-42.

ДАЖЕ КОСТЛЯВАЯ С КОСОЙ...

Мой муж стал инвалидом I группы после того, как перенес инсульт, инфаркт и пять операций на глазах (один глаз удалили). Он не курит, не пьет, крепкого телосложения.

После выписки из больницы взялась лечить его рецептами из «ЗОЖ». И поверьте, в буквальном смысле подняла его с постели: он стал хорошо говорить (до этого произносил что-то невнятное), у него нормализовалось давление. Только нагрянула новая беда: на оставшемся глазу появилась киста и полностью закрыла проход к свету, муж совсем ослеп. Врачи больше не берутся его оперировать. Хочется попросить совета: может быть, кто-то избавился от такой болячки?

Мы не теряем надежды на излечение. Несмотря ни на что, настроены вполне оптимистично, даже стихи пишем, вернее, он диктует, а я записываю:

Сижу и ничего не вижу,
На всех серчаю я порой.
Даже «костлявая
с косой»
Меня обходит стороной!

Адрес: Пальчинскому Геннадию Васильевичу, 413620, Саратовская обл., р/п Озинки, ул. Западная, д. 8.

ЖИВИТЕ ПО ПРИНЦИПУ ВЕЛОСИПЕДИСТА

Меня зовут Сергей, мне 16 лет. Написать меня побудила радость от того, что многие тяжелобольные, утратившие доверие к официальной медицине, не опускают руки, не впадают в беспросветный пессимизм и не отчаиваются.

Думаю, что пока человек живет, он должен руководствоваться принципом велосипедиста: «пока крутишь педали — едешь. Перестаешь крутить — вскоре упадешь». Если кому-то лечение не помогает, надо искать другие методы. Мир полон коллизий, пронизан случайностями, в нем нет проторенных дорог.

Очень печально слышать о таких малодушных, запутавшихся людях, которые заканчивают жизнь самоубийством. Нужно бороться за жизнь. Конечно, ей противостоит смерть, — она никого не минует. И относиться к этому лучше всего со светлой умудренностью, ведь если бы одни умерли, а другие нет, многим тогда было бы обидно. Но вечность недостижима...

Адрес: Строганову Сергею, 352240, Краснодарский край, г. Новокубанск, ул. К. Маркса, д. 43/3.

ЗНАМЕНАТЕЛЬНОЕ СОВПАДЕНИЕ

Здравствуйте все, сегодня, завтра и всегда! Я — ваша новая читательница, познакомилась с вашим «детищем» летом и уже подписалась на 2003 год на «ЗОЖ» и приложение «Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ».

Из колонки редактора узнала, что вы родились 18 ноября 1992 г.— в один день с моим любимым внуком, моим солнышком Филиппом, опекуном которого я являюсь, потому как его мама, моя дочь Катя, — инвалид II группы, а папа умер.

Кате — 27 лет, два года на инвалидности (после приема наркотических препаратов в течение 1,5 лет). У нее нарушены двигательные функции рук и ног. Особенно мучают боли от сильных спазмов в кистях рук и днем, и ночью. Самостоятельно не может ни есть, ни помыться, ни одеться, ни причесаться.

Что только я не предпринимала, чтобы помочь ей, сколько денег затрачено, а пользы нет.

Открывая каждый раз «ЗОЖ», я радуюсь тому, сколько людей избавляется от тяжелых недугов, и во мне возрождается надежда вернуть Катю к активной жизни, а Филиппу — мать.

Живу заботой о них, надеждой на лучшее, верой в добро.

Ведь 18 ноября моему солнышку исполнится 10 лет, вам — тоже!

По-моему, это не просто так: и у вас, и у нас все будет хорошо!

Адрес: Хмельновой Лилии Александровне, 445054, г. Тольятти, ул. Мира, 123-87.

И ПОЗНАВАТЬ, И УДИВЛЯТЬСЯ

Я очень люблю получать письма. К сожалению, сейчас это происходит редко, поэтому с нетерпением жду любимую газету с интереснейшими письмами разных людей, таких далеких и в то же время близких.

По профессии я — медик. И когда вижу, как угасает у некоторых людей вера в возможное исцеление, обязательно говорю: «Не отчаивайтесь, а купите-ка газету «ЗОЖ», и у вас все будет хорошо».

Так что огромное спасибо вестнику за то, что он дарит нам уверенность в победе над недугами, радость общения и ценнейшие советы. Посылаю свои стихи, возникшие в момент хорошего настроения. Пусть они передадут энергию моего настроения и другим!

Как хорошо на свете
жить!
Спасибо Господу за это,
За каждый миг, за
птичий крик,
За зиму, осень и за лето.
Как хорошо иметь
друзей,
Иметь любимых и
влюбляться,
Растить, воспитывать
детей
И познавать, и удивляться.

Адрес: Киндзюн Ольге, 606472, Нижегородская обл., Борский р-н, Кантаурово, ул. Совхозная, 29-3.

КАК ДУША ОТОГРЕЛАСЬ

Мне 53 года, работаю воспитателем в детском саду. Хочу возразить Татьяне Владимировне Барановой из города Буй, которая считает, что стихи в газете занимают слишком много места. Мне стихи очень помогают в жизни, читаю их про себя, когда на душе плохо, чтобы переключиться от неприятностей, успокоиться. Даже утром, если я просыпаюсь с тревогой, стараюсь вспомнить что-то хорошее, начинаю читать про себя стихи, вспоминая свои прогулки по лесу:

Заманила тропинка
В мир волшебный,
лесной.
Что же там, под осинкой,

Под зеленой сосной?
Что за мир такой
тесный?
Что за таинство здесь?
Паутинник древесный
И стволы до небес!
Под моими ногами
Чуть тропинка видна.
Здесь я словно другая,
В этом царстве одна!
И куда только делись
Все заботы мои?
И душа отогрелась
От наплывшей любви!

Адрес: Архиповой Раисе Александровне, 454138, Челябинск, ул. Куйбышева, д. 57, кв. 13.

ПЛОХО БЫТЬ «БЕЛОЙ ВОРОНОЙ»

Познакомилась с вестником «ЗОЖ» и сразу нашла в нем верного друга. Здоровый образ жизни — это как раз то, что я исповедую уже давно. Прочитала несколько полезных книг. Для себя выбрала то, что мне подходит, стараюсь неукоснительно придерживаться этих правил. Спать ложусь в одно и то же время. Встаю рано, утро начинаю с гимнастики, упражнения делаю в течение 40-45 минут. Предпочитаю есть полезную пищу: овощи, фрукты, орехи. Каши варю только на воде. Люблю прогулки по лесу, отдых у воды, зимой — лыжи. Уже несколько лет обхожусь без больничного, хотя хронических болезней за свои 50 лет нажила немало, и все — от незнания. Теперь считаю, что главное — не допускать обострений, заниматься своим здоровьем. Лекарств не принимаю, а верю в хороших людей, которые помогают советом и добрым словом.

Одна беда: плохо быть «белой вороной». Мои домашние — дочь и зять — живут совсем другими интересами. Круг друзей и знакомых сужается, так как приходится отказываться от встреч с обильным застольем. Ведь не секрет, что у нас все праздники сводятся к обжорству со спиртным. А так хочется общения с единомышленниками! Если живет рядом такой же зожевец, откликнитесь!

Адрес: Кузнецовой Н.Е., 141260, Московская обл., пос. Правдинский, Степаньковское шоссе, д. 33, кв. 78.

ПОМОЩЬ ОЧЕВИДНА

Суставным ревматизмом заболел в 14 лет после купания весной в снеговой воде. Это было в 1955 году. Через 28 лет врачи поставили диагноз — полиартрит. Прочитав в «ЗОЖ» интервью с профессором Неумывакиным, стал принимать H_2O_2 — аптечную перекись. Строго соблюдал перерывы между едой и приемом перекиси. Три раза в день. Продолжительность курса составила два месяца без перерывов. К концу первого месяца приема уже чувствовал себя хорошо. А к концу второго месяца приема перекиси — вообще прекрасно. Лишь изредка применял растирания ног специальным «Растиранием Жизни», — перед дождливой погодой. Как водится, наступила эйфория. Решил сделать перерыв с недельку, отдохнуть. Но «неделька», к сожалению, растянулась на три-четыре недели. Жизнь заставила почувствовать, что приемы перекиси бросать не стоит. Стал вновь принимать. Видимо, отказываться от этого лекарства нельзя, так как помощь организму — очевидна.

Адрес: Кондратову Владимиру Евгеньевичу, 614077, г. Пермь, ул. Пушкарская, 73-34.

СЛОВО — ТИНЭЙДЖЕРУ

В свои 16 лет я молода, энергична и ничем особо не больна, поэтому в «ЗОЖ» заглядываю от случая к случаю.

Хочется, чтобы меня правильно поняли. Может, вам стоит завести страничку для подростков, по-западному тинэйджеров? Тогда, уверена, у вас станет гораздо больше читателей! Ведь здоровье нужно беречь с молодости, чтобы к сорока годам не превратиться в развалину. Сама о своем здоровье не хочу заботиться, вернее, хочу, но мне лень. Хотя мама и пытается заставить меня делать гимнастику.

Хотелось бы дать совет подросткам, которых мучает угревая сыпь. Нужно взять огурец, натереть его на терке вместе с кожицей, залить стаканом кипятка и настоять 10—15 минут. Затем воду слить и теплую кашицу приложить к коже, накрыть тканью и держать, пока не остынет.

Чтобы не слоились ногти, нужно на запястьях рук сделать йодную сетку.

А напоследок одно мое четверостишие:

Откроем окна, откроем
двери
Навстречу солнцу и
красоте,
Я знаю точно, я свято
верю,
Что будем счастливы
мы все!

Адрес: Налобиной Елене, 632295, Новосибирская обл., Кыштовский р-н, с. Вараксино.

«ЗОЖ»: Милая Леночка! Ты не первая, кто пишет о том, что в вестнике нужна страничка для подростков — тинэйджеров, как сейчас говорят. Так пишите, ребятки! Вот и будет ваша страничка.

ВЫПИШИ «ЗОЖ», ТАМ ВСЕ НАЙДЕШЬ

Мне 62 года. На тему здоровья могу говорить часами. С жалостью отношусь к тем людям, которые годами страдают от своих недугов, ничего не делая для того, чтобы быть здоровыми. Просто поражаюсь, когда они платят сотни рублей за упаковки таблеток, которые им не помогают, потом покупают другие, снова употребляя их без пользы.

Не могу их уговорить выписать вестник «ЗОЖ» всего за несколько десятков рублей, чтобы избавиться от страданий. Более того, даю читать книги, газеты — бесполезно. Увы, трое таких моих знакомых уже ушли из жизни, так и не поверив, что здоровьем надо заниматься самим. Никто его нам не принесет на блюдечке с голубой каемочкой. Делают одну операцию по удалению камней, вторую, третью. Говорю: «Неужели ты такой невежда, что не можешь понять, что камни образуются от неправильного питания. Почитай ты Шелтона. Уж если есть камни — выведи их, ведь существует так много способов. Выпиши себе вестник «ЗОЖ», там все найдешь».

Безрезультатно. Мечу я бисер не перед теми, кого бы он мог заинтересовать. Порой брошу трубку, сказав: «Вы мне надоели своей тупостью, болейте, больше не могу с вами бороться за вас же». Потом все снова повторяется.

Тогда я решил действовать через вашу газету. Кто хочет быть здоров, пусть читает ее, ну, остальным дорога известна — кому в поликлинику, кому...

Адрес: Новикову Валериану Васильевичу, 663690, Красноярский край, г. Зеленогорск, ул. Мира, д. 17, а/я 68.

Вылет самолета задерживался. Моросил дождь. Клубился туман. Было это в Минеральных Водах тридцать лет тому назад. В зале ожидания уставший от задержки вылета самолетов по погодным условиям народ проводил время в разговорах и мимолетных знакомствах.

ОТ ВСЕХ БЕД —

Припасенный в дорогу фундук я раскусывала еще здоровыми тогда зубами. Рядом сидел белобородый старец-кабардинец. Ему, наверное, надоело слушать бесконечный хруст скорлупок, он поднялся, демонстративно вынул из своего рта вставную челюсть, ткнул мне ее почти в лицо и пропел неожиданно высоким голосом:

Ты красива и
беспечна,
Но не забывай:
Красота, мой друг,
не вечна,
С нею не играй.

— Береги зубы, дама. На вот лучше погрызи петрушку, — проговорил он и сел на свое место.

Я рассмеялась, хотя петрушку грызть не стала.

Сцена эта настолько мне запомнилась, что вот уже 30 лет я кропотливо изучаю данное огородное растение и нахожу в нем невероятно громадное количество лекарственных свойств.

Петрушка огородная (Petroselinum crispum).

Во всех частях растения имеются эфирные масла (в семенах-плодах – 7%) и флавоноиды. В состав эфирного масла входят апиол, мирисцитин, апиоловая кислота, пинен.

В семенах-плодах имеются фуракумарин, бергаптен и эфирное масло (17-22%). В листьях – аскорбиновая кислота (58-290 мг%), В-каротин (1,7 мг%), токоферолы (1,8 мг%), белки и сахар (глюкоза, фруктоза). В корнеплодах – никотиновая кислота (1,0 мг%), пиридоксин (0,6 мг%), аскорбиновая кислота (20-35%).

Галеновые соединения петрушки усиливают диурез и обладают противовоспалительным действием почечных лоханок и мочевого пузыря.

• 1 чайную ложку сухих семян залить 400 г кипятка, настоять 2 часа, пить по полстакана 4 раза в день за 10-15 минут до еды – при циститах, нефритах, пиелонефритах. А также при этих болезнях настой из плодов-семян петрушки можно заменить соком, выжатым из корней и свежей зелени петрушки. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за 10-15 минут до еды. Курс лечения – 40 дней. Перерыв — 14 дней. Во время менструаций – отдых. Для детей до 14 лет доза уменьшается наполовину. Можно употреблять порошок из сухих, мелко перемолотых семян-плодов по 0,5 г 3 раза в день во время еды.

• Для повышения тонуса гладкой мускулатуры матки пить настой из сухих листьев петрушки: 1 столовая ложка на 400 г кипятка, настоять 2 часа; пить по полстакана за 10-15 минут до еды.

• При вялом желудке, кишечнике с задержкой каловых масс и плохом аппетите, а также при вздутии живота и усиленном брожении в кишечнике, особенно когда съеден чеснок и запах его еще чувствуется в дыхании больше суток, лечиться петрушкой необходимо 40 дней — употреблять настой ее сушеных корнеплодов: 2 ст. ложки измельченных корнеплодов заварить 0,5 л кипятка, настоять ночь и пить по 3/4 стакана за 10-15 минут до еды. В дни менструаций – отдыхать. При беременности дозу уменьшить наполовину — всего один стакан и то разделить его на 5 частей: по 50 г перед едой. (Большие дозы петрушки могут привести к выкидышу.)

• При мочекаменной болезни выпивать в сутки стакан настоя петрушки: взять петрушку с корнем величиной с большой палец и с зеленью (лучше свежую), разрезать на 5-6 частей, залить стаканом кипятка, довести до кипения, настоять ночь. Выпить по 0,5 стакана натощак утром и вечером, непосредственно перед сном. Лечение долгое, но дает прекрасный результат при еще не запущенных формах мочекаменной болезни. Лечению таким методом поддаются также отложения солей на позвоночнике, боли в тазобедренных суставах. Но тогда надо применять 5-процентный йод путем смазывания болезненных мест йодной сеткой.

• При простатитах, связанных с застоем секрета и образованием камней в простате, пить настой петрушки по 0,5 стакана утром и вечером по вышеуказанному рецепту и еженедельно вставлять в прямую кишку небольшой тампон, сделанный из марли с кашицею из свежего корня петрушки, примерно с половину мизинца.

• При скудном выделении молока у кормящих матерей небольшой корень с листьями петрушки, добавить 1 чайную ложку семян укропа, залить 0,5 л кипящего коровьего молока, довести до кипения, варить 1-3 минуты. Настоять целую ночь в закрытой посуде и в течение дня каждый час выпивать по глотку. Молоко прибудет, и малыш-грудничок не будет мучиться животиком. Мамочка не растолстеет, так как при таком лечении сбалансируется гормональный обмен.

• При застоях, завалах желчи в печени наряду с лечением желчегонными и спазмолитическими средствами можно принимать и настой, сок, порошок из петрушки, в том числе и ее семена-плоды.

• Для лечения фурункулов делают мазь из свежих корней петрушки: 2 столовые ложки кашицы на 2 столовые ложки нутряного жира. Накладывают такую мазь на фурункулы, поверх – ветошка (льняная тряпоч-

ка), затем вощеная бумага и скрепляют все пластырем. Внутрь в течение дня принимают крепкий настой из корней и зелени петрушки: 2 больших корня с зеленью залить 1 л кипятка, настоять ночь; выпивать за день, начиная с 8 утра, каждые 2 часа по стакану, не считаясь с едой (не имеет значения). Последняя порция – в 16 часов, чтобы не беспокоиться от усиленного мочеиспускания во время сна.

• Применение петрушки показано и дает хороший терапевтический результат при отеках сердечного происхождения. Но при таких состояниях надо быть очень осторожными, чтобы только помочь сердцу, а не нагрузить его. Лучше всего применять порошок из плодов-семян петрушки в сухом виде по 0,5 г 3-4 раза в день с едой или же отвар плодов-семян – 4 чайные ложки на 200 г кипятка, варить на медленном огне 10 минут, настоять ночь. Употреблять по 1 столовой ложке 5 раз в день, независимо от еды.

• Такой же рецепт при скудных менструациях, при водянке различной этиологии. При полном отсутствии месячных у молодых женщин, как вспомогательное средство при лечении препаратами, прописанными лечащим врачом, смесь из трех граммов семян петрушки и 6 граммов травы руты садовой заливают 600 граммами кипятка, настаивают ночь. Выпивают глотками каждый час в течение дня. Курс лечения – полгода. После появившейся менструации, во время ее лечение прекратить. Подождать 14 дней. Затем продолжать прием настоя в течение всех дней до менструации. И так – полгода.

• При функциональных нарушениях пищеварения, диспепсии, метеоризме, кишечных коликах, при гипотонических маточных послеродовых кровотечениях, при декомпенсированных пороках сердца, при железодефицитной анемии – лечение петрушкой не имеет противопоказаний, но необходимо только индивидуально подобрать свой рецепт, посоветовавшись с лечащим врачом, и начинать с малых доз, внимательно следя за организмом – как он отзовется на лечение.

• При острых приступах подагры, нефрите и остром цистите надо быть очень осторожными и употреблять петрушку в очень малых порциях – примерно вполовину меньше, чем в указанных выше рецептах. И еще нужно учесть сильное мочегонное действие самого растения, а значит, не надо забывать о витаминах и минеральных солях, которые можно компенсировать принятием минераловитаминных комплексов: Дуовит, Аэровит, Гексавит, Ундевит – то, что подходит для вашего возраста и комплекции.

ПЕТРУШКА

• Наряду с принятием вовнутрь петрушку в народной медицине употребляют и как наружное средство лечения. Свежим соком лечат дерматиты от укусов насекомых, выводят веснушки и коричневые печеночные пятна. Старческий кератоз в виде зудящих и прямо-таки «жестяных» бляшек, которые могут распространиться по всему телу, ежедневно на ночь смазывать чистым соком петрушки, а можно наполовину разводить этот сок лимоном – смотря, насколько чувствительна кожа – и каждый день варить 5 минут большой корень петрушки в 1 л молока; настаивать ночь, отцеживать и выпивать этот отвар в течение дня как чай и вообще вместо жидкости, нужной каждому человеку в течение суток.

Для пожилых людей, которые планируют жить долго и беспечально, последний рецепт – поистине эликсир долголетия и ясного разума.

«ЗОЖ»: Если честно, то в этом номере мы хотели обойтись без Клары Дорониной. Однако актуальность материала, как говорится, заставила... Сейчас самое-самое время – и вершки, и корешки в самом ажуре. Так что заготовки сделать еще успеете.

Кстати, в следующем материале Клара Ивановна расскажет о сельдерее и красной свекле.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

СУХОЕ ГОЛОДАНИЕ И ГИГИЕНА

Польза сухого голодания неоспорима. Это квинтэссенция голодания вообще. Однако методика его проведения небезупречна. Пропагандисты фракционного сухого голодания (по Л.А.Щенникову) запрещают во время такого голодания не только чистить зубы и мыть лицо, но даже мочить руки (Г.П.Малахов). Более того, даже при 10-дневном сухом голодании возбраняется ставить клизмы, в то время как при обычном голодании клизмы нужны ежедневно, и даже дважды в день: утром и вечером — для удаления выделившихся токсинов.

По силе своего действия сухое голодание в несколько раз превосходит обычное (голодание на воде). Но при этом в несколько раз выше и выход токсинов, причем в концентрированном виде. Можно ли согласиться с тем, чтобы их не вымывать из организма? Конечно же, нет. Отказ от гигиенических процедур во время такого тяжелого лечения, несомненно, вреден – всего лишь догматизм и неоправданно узкий подход к проблеме.

Кратковременный контакт с водой от пользы не отбавит ничего, а только ее увеличит, так как гигиена есть гигиена, и от нее отказываться нельзя. Сложнее обстоит дело с клизмами, так как вода всасывается в кишечник. Но есть и выход. Нужно приготовить 8-10-процентный раствор поваренной или морской соли. Такая вода всасываться не будет. Ею нужно чистить зубы и через день делать клизмы. Жажда от этого не появляется.

Адрес: Лоптуновскому Александру Николаевичу, 652401, Кемеровская обл., г.Тайга, ул.Мира, д.1, кв.6.

РАК УМИРАЕТ

Не далее как в 13-м (217-м) номере «ЗОЖ» я опубликовал беседу с профессором Валерием Андреевичем ИВАНЧЕНКО «Раковые клетки все более стареют». Тогда же профессор обещал продолжить тему. И он сдержал слово.

— В первом разговоре вы утверждали, что при создании опухоли определенных условий можно ускорить процесс старения раковых клеток. Отсюда логически вытекает следующий этап: постаревшие клетки умирают своей смертью. Но скажите, пожалуйста, почему у одних людей рак растет медленно, годами, а другие «сгорают» в считанные месяцы?

— Этот процесс, с одной стороны, зависит от степени злокачественности опухоли. Чем рак «злее», злокачественнее, тем быстрее он прогрессирует. С другой стороны, играет роль и противоопухолевый иммунитет человека. Чем он слабее, тем опаснее рак. Есть еще и третий фактор, влияющий на первые два, - экотоксины.

— Вы имеете в виду вредные органические соединения, поступающие в организм с пищей и водой?

— Конечно, причем, кроме внешней, существует еще и внутренняя экология человека. Соответственно, выделяют внешние и внутренние экотоксины. Главный источник токсических, зашлаковывающих веществ — кишечник, микрофлора которого вызывает кишечную аутоинтоксикацию. При дисбактериозе резко усиливается образование токсических продуктов гниения белков – полиаминов (путресцина, кадаверина, спермина, гистамина, серотонина, пиперидина, пирролидина), производных аминокислот (индола, скатола, фенола, крезола), ядовитых газов (сероводорода, меркаптана, аммиака).

— Постойте, но ведь среди перечисленных есть и полезные вещества! Серотонин, например, регулирует сон, мозговое кровообращение, оказывает антистрессовый эффект. Гистамин способствует образованию кислого желудочного сока. Сероводород стимулирует перистальтику кишечника. Фенол и крезол убивают микробов, а пиперидин даже применяется как противоглистное средство.

— Действительно. Вот почему при дисбактериозе развиваются упорные запоры (нехватка сероводорода) или поносы (его избыток), уменьшается кислотность желудочного сока вплоть до нулевой (недостаток гистамина) или, наоборот, развивается мучительная изжога от его избытка. Дефицит полиаминов способствует малокровию, нарушению роста и регенерации органов. Наоборот, их избыток стимулирует рост опухолей, особенно «дремлющих». Свыше двадцати лет моих исследований показали, что чрезмерное накопление кишечных токсинов способствует развитию более злокачественных форм рака. И наоборот, уменьшение кишечной интоксикации снижает злокачественность раковых клеток.

— Значит, правы были старые натуропаты, считавшие, что при раке нужно в первую очередь чистить кишечник.

— К сожалению, только отчасти. В ряде случаев это приводит к еще большему дисбактериозу и самоотравлению. К тому же к клизмам быстро привыкают. Кроме того, учтите, что опухолевый рост регулирует и внешние экотоксины. Например, по данным гигиенистов, около пятидесяти миллионов человек, то есть почти треть населения страны, пьют воду с повышенным содержанием железа, образующегося из ржавых труб. По данным НИИ экологии человека окружающей среды РАМН, до 90% водопроводных сетей подает в дома воду, не соответствующую санитарным нормам.

— Так что же делать? Пить родниковую?

— Все не так просто. Недавно специалисты обследовали большинство московских родников (в Битцевском лесопарке, Ясеневе, Крылатском, на Воробьевых горах). Во всех (!) обнаружены значительные концентрации тяжелых металлов и вредных органических соединений. Оказывается, родники образуются в основном из атмосферных осадков и технических вод. Последние настолько загрязнены, что почва не может хорошо отфильтровать их.

— Но артезианская-то вода, наверное, самая чистая?

— Не обязательно. Конечно, в ней нет хлора, органики и бактерий. Зато чем глубже скважина, тем больше концентрация вредных неорганических элементов, солей тяжелых металлов. Бытовые фильтры от них не спасают. Например, НИИ экологической токсикологии провел исследование артезианских скважин подмосковного Зеленограда. Обнаружено, что ядовитые вещества (литий, бор, стронций, алюминий, фтор, барий, железо) превышают предельно-допустимую концентрацию в 6-8 раз!

Хлорирование воды способствует канцерогенному эффекту. Так, финские ученые установили, что хлорированная вода способствует развитию рака печени и почек. Совет по качеству окружающей среды США прямо указывает, что риск заболевания раком среди тех, кто пьет хлорированную воду, на 93% выше, чем среди тех, кто пьет воду, в которой хлор отсутствует. Кстати, где в вашей квартире больше всего канцерогенных экотоксинов?

— Никогда не задумывался об этом.

— Представьте... в ванной! Во время душа вы вдыхаете почти в 100 раз больше токсических веществ (в основном хлороформа), чем когда выпиваете воду.

— Некоторые рекомендуют отстаивать, а лишь затем кипятить воду.

— Действительно, хлора будет меньше. Зато при кипячении образуются сильные канцерогены — диоксины. Они во много раз более ядовиты, чем синильная кислота!

— Выходит, кипячение воды нас медленно убивает. Что же вы рекомендуете?

— Сейчас наиболее безопасной считается отстоянная, хорошо профильтрованная (лучше через два фильтра), прокипяченная вода. Лучше всего, если эту воду еще заморозить и оттаять. Тогда она приближается по свойствам к структурированной воде организма. Именно талую горную воду пьют хунзакуты. Люди этого племени, как известно, почти не болеют раком и живут в среднем 120 лет.

— Вы меня, а со мной

СВОЕЙ СМЕРТЬЮ

и читателей, совсем запугали. Как же бороться с экотоксинами, а заодно и с раком?

— В США апробируют метод лечения рака с помощью комплексонов – веществ, сорбирующих тяжелые металлы. Энтеросорбенты («Полифепам», «Энтеросорб», «Энтеросгель») уменьшают кишечную аутоинтоксикацию и облегчают состояние при опухолях.

— Увы, я еще не видел человека, который бы вылечился от рака с помощью ваших комплексонов.

— Согласен. Но это вспомогательный метод. Я же сказал: он облегчает состояние больных. Это очень важно.

— Ну, а разве использование таких ядовитых растений, как болиголов, мухомор, аконит и так далее, не облегчает состояния? Ведь сообщается даже о некоторых случаях излечения от рака...

— Я не отрицаю эти методы. Но тем не менее и яды, о которых вы говорите, не снимают, а, напротив, добавляют интоксикацию, к тому же многими очень плохо переносятся. На мой взгляд, альтернативой могут быть методы стимуляции созревания, старения и апоптоза (естественной смерти) раковых клеток. Кстати, за открытие генов, регулирующих апоптоз, была присуждена Нобелевская премия за 2002 год. В США мне недавно удалось познакомиться с методами генетической терапии рака. Особые вирусы с введенными в них генами, способствующими апоптозу опухоли, вводятся прямо в нее. Вирус размножается, вызывает старение опухоли и ее отмирание, подобно тому, как усыхают бородавки под действием заговоров.

— Вероятно, это весьма дорогостоящие методы будущего?

— Не скажите. Например, в народе широко используется как противоопухолевое растение омела белая. В Германии даже возникло новое направление лечения рака – омелотерапия. Выпускаются десятки разновидностей ампульных препаратов, содержащих ничтожные концентрации (близкие к гомеопатическим) вытяжки из омелы. Они вводятся прямо в опухоль или поблизости от нее. Описаны тысячи случаев ремиссий и даже излечения рака, саркомы, меланомы и других. В нашем Центре (095-919-84-40) установлено, что омела стимулирует апоптоз раковых клеток и оказывает антиметастатическое действие. Кстати, мы научились использовать омелу не в виде дорогостоящих инъекций, а как частотно-резонансные средства с не меньшим эффектом. К сожалению, настойка омелы значительно слабее, и изготовить самим подобные препараты, о которых я говорю, невозможно.

— В таком случае вновь сакраментальный вопрос: что делать?

— Читателям хорошо известно лечение по системе Ниши. Недавно мы установили, что гормон эпифиза мелатонин, способствующий хорошему сну, оказывается, стимулирует созревание раковых клеток и задерживает развитие метастазов. Самое интересное, что при лечении по Ниши количество гормонов значительно увеличивается.

— Гм, возможно, это первое научное объяснение механизма действия этого метода. А что вы можете сказать о противоопухолевых травах?

— Многие из них широко используются в народе и, оказывается, тоже стимулируют апоптоз. Например, всем известен березовый гриб – чага. Механизм его противоопухолевого эффекта считался парадоксальным, так как растение совершенно не токсично. В нашем Центре установлено, что чага стимулирует созревание, дифференцировку, старение и уменьшает злокачественность раковых клеток. Вот почему она часто дает ремиссии даже у запущенных онкологических больных.

Другое растение, используемое в народе как противоопухолевое, – аир болотный. Проверив его, мы тоже обнаружили, что он уменьшает злокачественность опухолей.

Следующее растение – ноготки (календула). Еще в пятидесятые годы из него выпускались таблетки «КН», весьма эффективные при раке. Поскольку механизм их действия был непонятным, а эффект нестойким, то они вышли из употребления. С помощью частотно-резонансной диагностики (ЧРД) мы установили, что календула отчетливо понижает злокачественность раковых клеток, задерживает рост метастазов. Еще интереснее, что комбинация чаги, аира и календулы взаимно усиливала противоопухолевое действие. Мы назвали настой и мазь из них по первым буквам – «ЧАК».

Настой готовится следующим образом: в эмалированную кастрюлю закладываются небольшие куски чаги и корневищ с корнями аира (5:1), заливаются кипяченой водой (40-50°С) до полного покрытия содержимого, через 6-10 часов (можно ночь) настаивания растения пропускаются через мясорубку или измельчаются на терке и заливаются на двое суток их первым настоем, к которому добавляются цветы календулы (1 ст. ложка на стакан). Затем необходимо процедить настой через марлю. Принимать 0,5-1 л настоя «ЧАК» 4-5 раз в течение дня за полчаса до и через час после еды. Курс приема – 1-3 месяца. Повышенная температура тела при этом должна снижаться. Если субфебрилитет сохраняется, то нужно применять другие средства.

Для приготовления мази «ЧАК» нужно собрать отжим после настоя и добавить к нему свежее нутряное свиное сало, помешивая, довести до кипения и оставить на день в прохладном месте, накрыв тряпочкой. Затем растопить, пропустить через марлю и разлить в баночки. Мазь наносится на марлевую салфетку, которая накладывается на область локализации рака, накрывается полиэтиленом и фиксируется лейкопластырем. Используется при раке молочной железы, кожи, матки, желудка, печени, легких, простаты, метастазах в лимфоузлы... Такие аппликации с мазью «ЧАК» можно держать всю ночь и снимать на день. При хорошей переносимости можно оставлять на несколько дней. Затем сделать перерыв на день и снова повторить аппликации.

Конечно, одним средством «ЧАК» невозможно вылечить все многообразие злокачественных опухолей. Поэтому рекомендую его использовать в комплексе с другими методами, о которых мы расскажем в следующий раз.

Анатолий КОРШУНОВ.

ЗА ЖИЗНЬ НАДО БОРОТЬСЯ!

Хочу рассказать свою историю. В 2000 году заболела моя дочь. Врачи больницы, куда она попала, сказали, что у дочки — рак кишечника, и ее направили в онкологическую клинику. Там после полного и тщательного обследования диагноз, к счастью, не подтвердился. Дочку вылечили практически за две недели.

А у меня, когда врач произнес дочке страшный диагноз, началось что-то страшное. Вначале прострелило с головы до ног, примерно через неделю на шее появилась шишка величиной с крупную сливу. Обратилась к врачу лишь после того, как дочь выписали из больницы.

Меня сразу же (это было 14 февраля 2001 года) положили в онкологическую клинику с диагнозом: «Рак слизистой оболочки рта». Провели химиотерапию, назначили лучевую терапию. Что было после облучения — не передать словами! Не чувствовала ни вкуса, ни запаха. Мед и апельсин казались горькими, пробовала на язык соль — не ощущала вкуса. Аппетита не было, заставляла себя есть через силу...

Дела мои были плохи. И тогда я обратилась к вестнику «ЗОЖ», который давно выписываю. Скажу откровенно, раньше я не читала материалы, которые публиковались под рубрикой «Рак можно победить». А теперь именно они привлекли мое внимание. В одном из номеров нашла заметку «Нам помогла настойка черного ореха», там же был указан адрес Геннадия Алексеевича Гарбузова. Я в это время пила болиголов, но почему-то сразу поверила и в настойку черного ореха. Связалась с автором. 31 августа 2001 года получила от него посылку с настойкой. Месяц пила ее 3 раза в день за полчаса до еды. Когда 30 сентября взвесилась, не поверила своим глазам: не похудела ни на грамм!

Вернулся аппетит — было такое чувство, словно голодала долго-долго и теперь никак не могу насытиться. Прошла полный курс лечения настойкой черного ореха. И когда оказалась на приеме у онколога (это было в марте 2002 года), он не нашел у меня опухоли, сказал, что я практически здорова. Но на всякий случай посоветовал прийти через полгода, то есть в сентябре. Что я и сделала. Можете представить мою радость, когда врач сообщил, что меня снимают с учета. Я снова здорова!

P.S. Да, чуть не забыла: я ведь за это время поправилась на целых девять килограммов!

Адрес: Михайловой Валентине Ивановне, 308024, Белгород, ул. Костюкова, д. 14, кв.19.

«ЗОЖ»: Напоминаем нашим читателям адрес Г.А.Гарбузова, по которому можно заказать настойку черного ореха: 354002, Сочи, а/я 159. Телефон: 862-2-97-27-71.

ДЕЛАЛА ВСЕ ПО РЕЦЕПТАМ «ЗОЖ»

Хочу рассказать, как благодаря вашей газете с того света человека вытащили.

У моей соседки, назовем ее бабой Аней (имя настоящее не пишу, у нас поселок маленький, все всех знают), полгода болел живот. Она говорила: «Это у меня «надсада» от тяжелой работы». Так она ходила, пока не случился приступ, как потом выяснилось, из-за камней в желчном пузыре. Еще УЗИ показало кисту на печени.

Бабу Аню прооперировали. Вид был ужасный: она сильно похудела, все тело было желтым. После операции мы беседовали с хирургом, и он сказал, что когда разрезал, то обнаружил обширную опухоль с метастазами в поджелудочную железу IV стадии. Были и камни, он их удалил, а опухоль не трогал.

В общем, выписали нашу бабулечку, не назначив ни уколов, ни таблеток. В тяжелейшем, на мой взгляд, состоянии.

Решила, опираясь на «ЗОЖ», бабушку полечить. Я — по образованию медицинская сестра — сделала ей за 8 недель 8 введений по Капустину, соблюдая все правила, как написано в газете. Температура у нее долго держалась, она пила экстракт элеутерококка (тоже рецепт из вашей газеты).

После того, как кончились уколы, стала заваривать чистотел. Она пила его месяц. И что вы думаете, бабуля на наших глазах оживала, и слава Господу Богу, пусть еще сто лет живет...

Встала на ноги и уже в апреле была на огороде, провела там все лето.

Сейчас баба Аня полощет рот маслом уже больше двух месяцев и замечает положительный результат.

А. Г. Савинова.
Челябинская обл.

СПРАШИВАЮТ: А ЖИВА ЛИ Я?

Спасибо, что напечатали мое письмо «Борюсь за каждую секунду жизни» в вестнике «ЗОЖ» (в №16 (220) за 2002 г.). После публикации ко мне пришли сотни писем. Многим ответила, но иным ответ дать не в силах. Некоторые пишут, что не может такого быть, чтобы какая-то смесь могла вылечить такое заболевание, как у меня (рак поджелудочной железы 4-й стадии). Так и говорят, что это реклама для Шевченко и для «ЗОЖ». Меня это сильно расстроило. Вот и решила написать вам во второй раз, чтобы еще раз обратиться к больным с таким же заболеванием.

Издалека ко мне едут люди — кто на машинах, а кто и автобусом. Живут у меня по два-три дня, смотрят, как я питаюсь, как живу. И вообще, жива я или это все выдумка газеты. Рассказываю им: как питаюсь, как борюсь за каждую секунду жизни. Уезжают все с надеждой на выздоровление.

Много занимаюсь собой. Придерживаюсь нескольких правил. Что нельзя есть — стараюсь не употреблять. Иногда с чувством голода ложусь спать, чтобы хотя бы ночью весь организм отдыхал от пищи. Занимаюсь домашними делами, делаю заготовки из ягод, овощей и фруктов. Утром — обязательная зарядка, конечно, посильная. Гуляю по два часа днем и вечером. Чай готовлю только из травы и листочков с фруктовых деревьев из своего сада. Сушу на зиму петрушку, укроп, листочки с моркови, свеклы. Все вместе перетираю и зимой кладу в суп или во вторые блюда. Рыбы ем, сколько хочу, но не жареную, парю ее с овощами, с травками, делаю овощные омлеты, творожно-овощные запеканки, мясо совсем не ем.

Уже четыре года живу со своим заболеванием и четыре года пью смесь Шевченко, дай Бог ему здоровья и долгой жизни без болезней. Если бы не эта смесь, давно бы меня не было в живых, оставалось жить не дни, а часы. Только начала пить смесь — прекратились страшные боли. Началось лечение. Сначала ела овсяный супчик и по два банана в день. Вес был 40 кг, вода уже не проходила... Но смесь спасла. Результат удивительный: живу, жива и буду жить, и буду пить эту смесь до конца своей жизни.

Тамара Петровна Баранова.
Воронежская область.

ПСИХОТРЕНИНГ ПЛЮС ДВИЖЕНИЕ

Стресс можно победить

Сейчас такая трудная жизнь, что научиться справляться со стрессом нужно многим. Придерживаясь определенных принципов, как утверждает американский психолог Тойч, любой человек может избавиться от своих недугов. Тойч сформулировал 4 принципа здоровья. Они очень просты:

1. Избавьтесь от разрушительных эмоций – злости, зависти, обиды.

2. Не делайте ничего, что способно вызвать у вас чувство вины.

3. Будьте честны и не бойтесь выражать свои чувства, если они не травмируют других людей.

4. Сделайте каждый свой день прекрасным, наслаждайтесь каждой минутой своей жизни.

Чем тревожнее на душе, тем важнее уметь находить повод для радости. Ложась спать и просыпаясь утром, подумайте о чем-нибудь приятном: посещении бассейна, прогулке в лес, поездке к внукам, детям. Мы сами себе программируем жизнь, поэтому старайтесь мыслить позитивно и представляйте себя счастливым, здоровым, красивым. Человек ведь может руководить собой и побеждать любые обстоятельства. Зачем сдаваться, когда еще не побежден? И не зря ведь Будда считал, что причина человеческих страданий — в наших потребностях, привязанностях к каким-то сторонам жизни, а Христос полагал, что главное – оздоровление человеческой души.

Учитесь расслабляться

От нервных перегрузок хорошо помогает упражнение на расслабление. Ложитесь на спину на жесткую поверхность. Руки и ноги лежат свободно, глаза прикрыты, язык упирается в нёбо, голова слегка наклонена в сторону. Постепенно расслабляйте все группы мышц, начиная с кончиков пальцев ног, потом рук. Доведите расслабление до мышц шеи, лица. Полностью сосредоточьтесь на физических ощущениях этого процесса. Постепенно вы почувствуете, что руки и ноги отяжелели, тело распластано, как медуза, выброшенная на берег.

Полежите минут 5-10, наслаждаясь отдыхом и ни о чем не думая. Затем хорошо потянитесь и вставайте.

Не отчаивайтесь, коли сразу не получится хорошо расслабиться. Со временем научитесь, если будете продолжать заниматься.

При сердечном приступе, скачке давления, усталости и стрессе хорошо помогает расслабиться дыхание. Установлено, что быстрый выдох возбуждает нервную систему, а медленный – ее успокаивает. Чтобы снять нервное напряжение, нужно быстро и глубоко, но без особых усилий вдохнуть ртом воздух и как можно медленнее выдыхать через сжатые в щелочку губы. Старайтесь, чтобы выдохи были одинаковой длины. Мысленно произносите слова «успокаиваюсь, отвлекаюсь» или «я спокойна, мне хорошо».

«Посидим тихо»

Это популярное в Китае упражнение стабилизирует энергетику, снимает психическое и физическое напряжение. Оно считается основой оздоровления организма и может заменять медитацию.

Сядьте на стул, ладони положите на бедра пальцами вперед. Спину, шею держите строго вертикально, подбородок на себя. Поза должна быть удобной. Расслабьтесь, опустите плечи, успокойте дыхание.

Теперь представьте, что у вас на животе (на 4 пальца ниже пупка) лежит лепесток розы. Сосредоточьтесь. Через 1-2 минуты лепесток начинает медленно вращаться вокруг пупка в вертикальной плоскости против часовой стрелки. Помогайте движению лепестка легкими движениями живота. Поменяйте направление — по часовой стрелке.

Затем представьте, что лепесток вращается в горизонтальной плоскости, как бы вокруг позвоночника, сначала справа налево, потом наоборот.

Выполняйте это упражнение по 10-15 минут трижды в день. Через три месяца продолжительность занятий можно увеличить.

Стресс может настигнуть вас в любой момент, достаточно вспомнить что-то.

Чтобы воспрепятствовать ему и победить семейные неприятности, попробуйте сделать такое упражнение: стоя с согнутыми коленями, встряхните руками, представляя, что ваш стресс уходит в пол через ноги. Или представьте себе свечу, которую вы, подержав в своей руке, передаете мужу. Мысленно попросите его, чтобы он стал более открытым и нежным с вами.

Упражнения от депрессии

Сцепите указательные пальцы. Руки – за голову, ноги – на ширине плеч, носками в стороны. Делая выдох, согните ноги, приостановитесь в этом положении на 5 сек. Медленно вернитесь в исходное положение, делая вдох. (По 10 раз утром и вечером.)

В положении сидя обнимите свои колени и как можно плотнее прижмитесь к ним на 2 мин.

Лягте на спину, положив под поясницу орех или маленький твердый мячик (например, для игры в теннис). Это упражнение за считанные минуты раздражающе подействует на определенную точку и придаст вам бодрость и силу.

Спасаясь от неврозов

Ученые определили, что гипертония возникает не от однократного бурного стресса, а от повседневных «мелких уколов» — конфликтов дома, на работе, постоянной неудовлетворенности своим делом. При стрессах появляются сосудистые неврозы, начинаются головные и сердечные боли.

Японцы выработали в себе правила и привычки психогигиены, которые избавляют их от подобных неприятностей. Это доброжелательность, оптимизм, жизнелюбие, терпимость и любовь к природе. Американцы, видимо, переняли у них моду на постоянную улыбку. Столь же благотворны музыка и пение птиц, танцы, прогулки с собакой, ручная работа, чтение книг.

Хорошо помогают самомассаж, аутотренинг и ароматерапия. Смазав место над верхней губой маслом или настойкой жасмина, лаванды, валерианы, приступайте к массажу. Поглаживайте ладонями лоб от переносицы к вискам, потом виски, лицо ото лба к подбородку, будто умываетесь, шею, плечи, лучезапястные и коленные суставы (пропуская их между ладонями). Каждое движение надо делать по 20 раз, повторяя «я спокойна, никаких тревог, я полностью расслабилась».

От нервного перенапряжения полезно принимать двухчасовой выдержки настойку спорыша (20 г сухой травы на 1 стакан кипятка).

Утренняя разминка

Чтобы активизировать кровообращение, достаточно 10-минутной гимнастики. Проснувшись, пошевелите пальцами ног. Затем напрягите вытянутые ноги и согните их в коленях. Сожмите пальцы в кулак, несколько раз напрягите, согните в локтях и выпрямите руки, затем вытяните их вдоль тела. Попеременно напрягите и расслабьте мышцы ягодиц и живота. Закиньте руки за голову и энергично потянитесь всем телом. Теперь можно вставать.

Хочу сказать всем читателям: больше будете знать – не станете болеть. Поэтому интересуйтесь, читайте, узнавайте, записывайте.

Адрес: Кирилловой Валентине Викторовне, 652420, Кемеровская обл., г. Березовский, ул. 8 Марта, д. 6, кв.100.

«ЗОЖ»: Мы связались с автором по телефону и узнали, что Валентина Викторовна работает библиотекарем и исповедует здоровый образ жизни. Это увлечение плюс профессия, позволяющая читать редкие книги, помогли ей в сборе материалов для этой публикации.

«НОГИ В РУКИ» И ВПЕРЕД — ЗА ЗДОРОВЬЕМ

Апрельский, 7-й номер за 2002 год задел за живое двумя публикациями. Обе исходят от женщин, страдающих разного рода артритами. Автор одной — Ирина Козак, другой — Наталья Дубина.

Милые мои женщины, особенно Наталья, как говорится, «берите ноги в руки» и ... бегом за здоровьем.

Предлагаю не ругать ни врачей, ни нашу медицину, а засучив рукава самим взяться за свои болячки. Ведь врач за 15 минут не может решить все наши проблемы – это невозможно, да и рецепты «ЗОЖ», будь они хоть волшебные, не могут «выгрести» из тела в мгновение ока годами копившийся хлам.

В 1996 году из-за болей в суставах с большим трудом владел ложкой, не говоря о других проблемах, а сегодня никто не считает меня больным.

Я ушел от того состояния, когда «тело оставалось только закопать», лишь преодолением болей трудом. Проходил пять километров пешком — на огород, копал землю и сажал овощи. Вновь копал междурядья, а не окучивал, как все. Не мог спать от болей, но продолжал трудиться – не работать, а именно трудиться.

В размягчении отложений начали помогать горячие ванны (+42°С), а физические нагрузки, чистая вода и натуральная пища (сырые фрукты и овощи) – растворяли их и выводили вон. Этот процесс очень болезненный, ведь вся «дрянь» сначала идет в кровь, а уж потом кровь очищается почками.

Конечная цель нашей работы – стать владельцем чистой крови. Кровь – это конь-носитель, это наш почтальон, который разносит по клеточкам организма питательные вещества. Но разносит то, что мы ему даем через пищу, в том числе и отраву – токсические вещества. Отсюда грязная кровь – основа всех болезней.

Начать следует с применения для питья и приготовления пищи дистиллированной или протиевой воды. В селе Голубом наверняка найдется самогонный аппарат. Перегоняйте питьевую ключевую воду через него. На сутки достаточно 4-5 литров этой жидкости. Упаси вас Всевышний от питья другой воды! А если вместо воды или дополнительно станете пить еще глиняную воду, то поможете телу необходимым кремнием. Запаситесь на зиму глиной – пусть позаботятся об этом подрастающие домочадцы. В любом селе есть надобность в глине, и она сама где-то поблизости. Глиняные аппликации (компрессы), ванны с глиняной водой начнут «вытаскивать» отложения в суставах в четные четверти Луны. А чистая жидкость тела (в том числе и кровь) – растворять их «в местах обитания» и выводить с мочой. Но нельзя рассчитывать на быстрый успех. При поступлении в тело только чистой воды кровь станет чистой (относительно, конечно) месяцев через 8-9 или даже через год. Ведь суставные и межклеточные отложения, растворяясь, продолжают ее загрязнять.

Самой чистой жидкостью является сок растений. Выжмите сок из тех овощей, что кладете в кастрюлю при варке щей-борщей. Даже если в них не шибко много каких-то витаминов, самое ценное в них — структурированная вода. Салаты, соки из овощей, применяемых для салатов, должны составлять до 60% рациона – в этом спасение от артритов, артрозов, порозов, подагры...

Откажитесь от молочного, печеного, мучного, жареного, не гонитесь за белковой пищей – белка достаточно в живых овощах, так же, как минералов, которые убрали из воды, дистиллируя ее.

Гвозди кипятить не нужно – «ешьте» свежую и сушеную крапиву, всю – от корней до семян (на селе крапиву далеко ходить искать не нужно).

И трудитесь, заставляйте двигаться свои суставы. Как только заноют ноги, скажите им: «Вы болите, а я пойду» — вяжите, вышивайте или пишите-рисуйте, переворачивайтесь в постели, на полу, ходите, как только можете, и постоянно «раскачивайте» хоть на миллиметр какой-либо сустав. Упорный труд хоть через пять лет, но «поставит вас на ноги».

Абсолютно чистым быть невозможно – ведь мы постоянно едим и наполняем тело «навозом» (это и есть причина болезней). Но до среднего «больного-здорового» человека дотянуть можно.

Собственный шестидесятилетний опыт позволяет мне утверждать это.

Съешьте в сезон огурцов 30-40 кг — эту зеленую ароматную прелесть; из перезревших выжмите сок и пейте. Не нужно есть консервированные.

Съешьте в сезон помидоров 30-40 кг – это чудоплоды. Вареные и из банок зимой отравят вашу кровь. Лучше сделайте «гюрзу», там все живое: 3-4 кг томатов, по 300 г хрена, чеснока, яблок, болгарского перца – нужно прокрутить через мясорубку, добавить 100 г сахара.

Только живая (сырая) пища оживит тело.

Мы суть того, что едим. От этого зависит здоровье. Старайтесь есть за присест только один продукт, после потребления жидкости.

Суставам поможет: кашица из редьки (сок нужно пить, а жмых привязать к коленкам, локтям...). Таким же образом применяются хрен, чеснок, лук, картофель, листья капусты...

Летом можно чередовать аппликации из листьев лопуха, подорожника – несколько листочков на каждое колено или лепешки из горькой полыни. Измельченные и помятые листочки смешать с простоквашей и привязать к телу. Годится и домашний творог (сельский).

И все же основа здоровья – внутренняя чистота тела. Если в теле не будет «навоза», нечего будет есть патогенной флоре (микробам, другим «животным»). Значит, в крови не будет отходов их жизнедеятельности – это уже здоровье.

Сухой «компресс» из собачьей шерсти прекрасно заменяет всевозможные согревающие компрессы, электролечения.

- Стельки – вырезать две стельки по размеру стопы из плотной ткани, уложить меж них ровным слоем шерсть, простегать, края прошить, вложить в обувь.

Мои шерстяные носки внутри имеют такие стельки. Надеваю их при необходимости.

- Наколенники из собачьей шерсти.
- Пояс из собачьей шерсти.
- Шарф, а лучше «сопливчик» на шею – снимает головную боль.

Мы имеем у себя халат и гольфы, связанные из той же шерсти.

Изделия из собачьей шерсти, конечно, не очистят тело, но они снимут боль, помогут уснуть, отдохнуть.

Одуванчиковое масло – поможет снять боль в суставах – натрите им тело.

Литровую банку наполнить цветами с цветоноса-

ми и залить растительным маслом. Пусть настоится месяц, затем отжать.

***Настойка одуванчиков** – готовить так же, как масло.* Только заливать цветы нужно спиртом (водкой), а лучше и дешевле – тройным одеколоном. Это чудесная жидкость – только в глаза разве что невозможно закапывать, а так применима везде: протрите хоть руки, хоть ноги, голову при зуде и перхоти или болячки-прыщи, порезы...

Живущим в южных областях и краях, страдающим «суставами» — **поможет сельдерей.**

• 3-4 г измельченного корня залить одним литром воды, настоять 8 часов (ночь), процедить. Принимать по столовой ложке 3 раза в день.

• Одну столовую ложку семян сельдерея залить одним стаканом остуженной кипяченой воды на 2 часа, затем процедить. Пить по столовой ложке 3 раза в день.

• Свежий сок из корней сельдерея пить 3 раза в день по одной-две чайных ложки за полчаса до еды.

(К сожалению, сельдерей «не удается» в средней полосе и более холодных районах).

ХВАЛА ТОПИНАМБУРУ!

Он хорошо выводит соли.

Наземную часть растения нужно срезать в августе — во время цветения на высоте метра, измельчить и высушить. Два килограмма стеблей, листьев с цветами залить водой и кипятить 10-15 минут. Отвар слить в готовую (39-42^0) воду ванны. Такую ванну принимать 10-15 минут один раз в неделю. Суставы скажут «спасибо».

Клубни топинамбура (земляной груши) можно выкапывать в конце сентября – начале октября, а можно и ранней весной – после схода снега. Это очень удобно в смысле хранения. Хорошо сохраняются клубни в картофелехранилищах, в холодильнике. Можно их и сушить. Обмытые и измельченные на дольки, разложить в тени, время от времени переворачивать. Сложить в хлопчатобумажные мешочки.

Чай из сушеных клубней топинамбура заваривают без сахара: на один литр воды три столовые ложки сухих плодов. Пить его желательно после ванны.

Салат из овощей с добавкой натертого плода топинамбура — еще один способ применения этого полезного растения.

При получении овощных соков не забудьте и о топинамбуре – прекрасном овоще, созданном природой.

ВЫРАЩИВАЙТЕ ОГУРЕЧНУЮ ТРАВУ

Листья и цветы растения содержат жирные кислоты, эфирное масло, дубильные и смолистые вещества, слизь и витамины С и А – они-то и помогут при ревматических, подагрических и других болях в суставах и мышцах.

Три грамма сухих цветков и 10 г сухих листьев залить стаканом кипятка, настоять в закрытом сосуде пять часов и процедить. Принимать 5-6 раз в день. Можно подсластить (лучше медом).

Ежемесячный высев семян, а также самосев оставленного растения позволяют заготавливать и пользоваться огуречной травой с весны до поздней осени.

Мы используем зелень травы вместо огурца во всех свежих салатах.

Попробуйте салат из 100 г измельченных листьев огуречной травы, 40 г зеленого лука, 40 г редиса (натереть на терке), петрушку и перец – по вкусу, а еще то, что позволит фантазия.

Натирайтесь фруктовым уксусом! Поможет во многих случаях.

Адрес: Абдрахманову Раису Сабировичу, 423236, Татарстан, г.Бугульма, ул.Тукая, д. 75, кв.13.

Гранатовая настойка против язвы 12-перстной

Хочу поделиться с читателями вестника рецептом по лечению язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки отваром гранатовых корок.

Взять корки одного граната средних размеров, заварить шестью стаканами кипятка и настаивать 12 часов. По возможности исключить стрессы. Пить по 200 г, то есть по стакану, за час до еды 3 раза в день не менее двух недель.

Адрес: Великановой Л., Краснодарский кр., г. Курганинск, ул. Коммунистическая, д.215, кв.1.

У детей начали расти волосы

Несколько лет назад у моего сына на голове появилось пятнышко сухой кожи. Постепенно оно увеличивалось, и на этом месте стали выпадать волосы. Позже та же проблема возникла и с младшим сыном. Я забеспокоилась и начала искать народные средства. Решила полечить детей настойкой прополиса на спирту — прочитала о ней много хорошего.

Мазала пораженные места на голове в первый день настойкой прополиса на спирту, во второй — подсолнечным маслом и так чередовала настойку и масло. Через месяц заметила, что на болезненных местах появился пушок. Волосы начали расти.

Теперь настойка прополиса у меня всегда под рукой. Я делаю сама и спиртовую, и масляную. Лечим всё: раны, зубы, фурункулы, геморрой.

Адрес: Бураковой Светлане Игоревне, 344029, г. Ростов-на-Дону, ул. 1-я Комбайновская, д. 10.

Черный хлеб вместо «Пантин ПроВи»

После болезни у меня стали выпадать волосы, проявились лысины, я боялась, что совсем облысею. И вот однажды, сидя в очереди на прием к врачу, разговорилась с одной женщиной, дай Бог ей здоровья! Она мне подсказала мазать голову размоченным черным хлебом.

1/4 буханки бородинского хлеба замочила на ночь водой. К утру хлеб размок, я его размяла рукой, добавила 1 головку лука (натертую на терке), всё смешала и натерла волосы и голову этой смесью. Затем покрыла целлофаном и обвязала теплым платком. Так ходила 3 — 4 часа, затем смыла голову водой. Я сделала 10 процедур, не пропуская ни одного дня. И чудо произошло. У меня не только перестали выпадать волосы, а стали еще лучше, послушнее.

Попробуйте, это не дорого и эффективно.

Адрес: Бабенко А.Н., 680000, г.Хабаровск, ул. Гайдара, д.12, кв. 58.

Киста исчезла благодаря облепиховому маслу

Однажды утром, проснувшись, я обнаружила на шее кисту величиной с куриное яйцо. Испугалась, пошла в больницу. Еще больше испугалась, когда мне дали направление к онкологу. Дело было в пятницу, а прием — в понедельник. Пока

ждала назначенного дня, времени не теряла — делала компрессы из облепихового масла, меняя повязку каждые 4 часа. Смачивала платочек и фиксировала его на кисте целлофановым мешочком и платком. Так лечилась субботу и воскресенье.

К понедельнику киста стала заметно меньше. Рассказала хирургу о лечении. Он выписал мне какое-то лекарство и порекомендовал продолжать делать компрессы из облепихового масла. Таблетки я так и не пила, а компрессы делала. Через несколько дней киста исчезла совсем.

У меня давнее заболевание — ревматоидный артрит. Как-то на руке возле локтя появилась большая твердая шишка. Я отрезала кусочек (2,5 см) индийского лука и срезом приклеивала его к шишке. Через несколько дней у меня все прошло.

Адрес: Васильевой Галине Савельевне, 680021, Хабаровск, ул. Станционная, д.10, кв. 8.

Гремучая смесь от остеоартроза

Прочитала в одном из вестников письмо Зои Павловны Поповой из города Калач-на-Дону с просьбой подсказать рецепты от остеоартроза. Я знаю, что такое остеоартроз. Сама долгое время страдала от болей. Вылечилась вот чем.

Спирт медицинский (можно самогон) — 100 г

Нашатырный спирт — 1 ст. ложка.

Скипидар —1 ст. ложка.

Уксус 70-процентный —1 ст. ложка.

Масло растительное любое — 1 ст. ложка.

Камфарное масло —1 ст. ложка

Щепотка бодяги.

Переложить смесь в темную банку, поставить в темное место, но не в холодильник и не к батарее. 1—2 раза в день взбалтывать. Два дня — и лекарство готово.

Натирать больные места на ночь, потом завернуть ноги в старый халат, чтобы не испачкать постель, и ложиться спать. Мне помогло.

Адрес: Додоновой Зое Моисеевне, Липецкая обл., Лев-Толстовский р-н, п. г.т. Лев-Толстой, ул. Красноармейская, д. 47а.

От шума в ушах и прочих недугов

Мучил мою соседку влагалищный зуд, не давал покоя ни днем, ни ночью. Куда только не обращалась пожилая женщина — и все без толку. Я посоветовала ей отличный рецепт, когда-то испробованный на себе, который после длительного безрезультатного лечения мне все же «выписал» врач.

Налейте в таз очень горячую воду и разведите ее холодной до такой температуры, какую можете терпеть. Добавьте немного марганцовки, чтобы вода была слегка розовой. Рядом поставьте кастрюлю с горячей водой и ковш, чтобы по мере остывания подливать горячей водички. Посидите в тазу минут 10—12. Процедуры эти очень приятные, выполняйте их утром и на ночь, а если сильное обострение, то и днем.

Знаю хороший рецепт от шума в ушах, головокружения и атеросклероза. Лечение рассчитано на 30 дней. Нужно взять 200 мл 96%-го спирта + 200 г чеснока, провернутого через мясорубку, все это поместить в бутылку из темного стекла и выдержать 10 дней. Потом профильтровать, добавить 50 г меда, 30 мл 20%-й спиртовой настойки прополиса и все размешать. Настоять 2-3 дня. Принимать с молоком 3 раза в день за 20—30 минут до еды. Количество молока постоянное – 50 мл на весь курс.

Первый курс лечения — 10 дней. В 1-й день утром на 50 мл молока — 1 каплю настойки, в обед — 2 капли, вечером – 3 капли, молока всегда по 50 мл. Продолжаем прибавлять по одной капле в каждый прием, таким образом, вечером 4-го дня приема надо выпить 12 капель настойки на 50 мл молока. На 5-й день пьем так: утро — 13 капель, обед — 14 капель, вечер — 13 капель. На 6-й день такая схема: утро — 15 капель, обед — 14 капель, вечер — 13 капель. С седьмого дня начинаем убавлять по одной капле в каждый прием: начиная с 12 капель, за 4 дня опускаемся до 1.

С 11-го дня принимать по 25 капель 3 раза в день до конца месяца. Повторить еще 2 курса без перерыва.

Адрес: Шараповой Э.В., 410004, г.Саратов, до востребования.

Про чесночные клизмочки и марганцевые ванны

Когда моей дочери было 2 годика, она заболела дизентерией.

Врач порекомендовала чесночные клизмочки. Я послушала ее совета и решила вместо таблеток полечить девочку по народному рецепту.

Купила в аптеке 50-граммовую спринцовку — «грушу». Почистила и мелко порезала небольшую головку чеснока, выложила в 0,5-литровую банку и залила 0,5 л кипяченой воды комнатной температуры. Настояла сутки и процедила. Перед клизмой кончик «груши» смазала вазелином. Делала клизмы 2 раза в день — утром и вечером по 50 г. Чесночной водичкой можно поить ребенка, дочка пила по 1 чайной ложке. После такого лечения анализы были хорошие.

Еще был такой случай. Моя коллега ездила в лес за грибами и ягодами. Когда приехала домой, у нее стали чесаться руки, потом на коже появились коросты.

Врач выписала мазь, таблетки, микстуру... Знакомая же посоветовала сделать другую мазь: купить на базаре домашнюю сметану и 10 таблеток стрептоцида — в аптеке. Хорошенько взбить 100 граммов свежей сметаны, чтобы получился комочек величиной с грецкий орех. Таблетки растереть в муку и смешать со взбитой сметаной. Мазь готова.

Однажды и мне пригодился этот рецепт. У дочки между большим и указательным пальцем руки образовалось пятно, которое чесалось и шелушилось. Мы стали смазывать рану мазью из сметаны, и вскоре все прошло.

Когда моей свекрови было 76 лет, у нее сильно отекали ноги. Потом появилась язва, которая стала постепенно увеличиваться и гноиться. Рана не заживала и через год стала величиной с 5-рублевую монету.

Врач назначил свекрови ванночки из кипяченой воды с добавлением марганца (вода должна быть розоватой). Ванны принимать по 15 минут, а потом аккуратно промокнуть и смазать кожу вокруг раны йодом. Приложить бинт с мазью Вишневского и закрепить. Перевязку делать через каждые два дня.

Рана у свекрови была ниже колена. В ведре делать ванночку неудобно — не достает до раны. Но мы приспособились: свекровь сидела на кровати, таз мы поставили на опрокинутую набок табуретку, больную ногу она клала на таз, а я сидела рядом и обливала

рану водичкой. Постепенно застарелая рана стала уменьшаться и наконец зажила.

Адрес: Ольге Петровне, 454081, г. Челябинск.

Приметы осени: кашель и бронхит

При кашле нужно взять стакан темного изюма (белый изюм питательный, но не лечебный), можно с косточками. Изюм промыть в холодной воде, положить в маленькую кастрюльку и залить холодной водой (1,5 стакана). Довести до кипения и томить (не кипятить) на маленьком огне 45 минут. Не давайте воде сильно кипеть. Потом помните ложкой или толкушкой изюм.

Маленькую луковицу потрите на мелкой терке и отожмите сок через 4 слоя бинта. Понадобится 0,5 столовой ложки сока.

Полученную изюмную кашицу процедите вместе с жидкостью (она должна быть еще умеренно горячей). Получится чуть меньше стакана темного сока. Добавьте луковый сок, быстро размешайте и выпейте. Укутавшись, ложитесь спать.

Если нет никаких противопоказаний (опухоли, женские заболевания), то, выпив изюм, примите 5-минутную горчичную ванночку для ног (1 ст. ложка сухой горчицы на пять литров терпимо горячей воды). Надев носки, ложитесь спать.

Этот рецепт лечит застарелый кашель, бронхит, у астматиков становится меньше приступов.

Адрес: Королевой Татьяне, 105425, г. Москва. До востребования.

И еще о рыбном компрессе

27 лет назад поехали мы с мужем на мотоцикле в деревню за 70 км. На обратной дороге нас застал дождь с градом. На мне легкая кофточка, на муже рубашка, а дождь как из ведра. Спрятаться некуда. Вымокли, приехали замерзшие. На ночь выпили таблеток, поставили друг другу горчичники. Муж-то прочихался — и все, а у меня на следующий день поднялась температура, начался сильный кашель. И с каждым днем все сильней. Пошла на больничный. Выписали таблетки, назначили прогревание, через день банки, горчичники. А мне все хуже и хуже. Приступы кашля длились по часу и больше. Среди ночи уходила на улицу или в туалет, чтоб не будить никого. На больничном пробыла около трех недель, уже и дышать не могла нормально. Положили в больницу. Пролежала две недели, врачи поставили диагноз — астматический бронхит. Еще через неделю предложили преднизолон, но я отказалась.

Попросилась домой, решила полечиться народными средствами. Составила себе рецепт лечения. У соседнего дома нарвала ноготков (календула), заполнила ими доверху поллитровую бутылку, залила спиртом. Обошла все хозяйственные магазины, выбрала самый светлый скипидар. У родственников, соседей взяла алоэ, мед был свой. Стала готовить составы. Отжала сок алоэ 1 стакан + 1 стакан меда. Скипидар — в горячее молоко. Начинала с одной капли скипидара на стакан молока, на другой день — 2 капли, на третий день — 3 капли, и так до 20 капель, потом на убыль: 19, 18 и т.д.

Вот мой курс лечения. Утром — 1 ст. ложка календулы на спирту. Обед — 1 ст. ложка меда с алоэ. Вечером — 1 ст. ложка календулы. На ночь 1 стакан горячего молока со скипидаром. Ничего сложного нет, через неделю кашель стал реже, свист прошел, а когда совсем кашлять перестала, даже и не заметила. Думаю, аптечная настойка календулы тоже подойдет. Курс лечения — 40 дней.

Еще могу предложить хороший рецепт при болях в ступнях и пяточных шпорах. Возьмите любую свежую или свежемороженую рыбу, удалите крупные кости. Помните рыбу руками, чтобы раздавить мелкие косточки. Потом переложите все в целлофановые пакеты, лучше двойные, и наденьте на ноги. Сверху носки или портянки, чтобы не испачкать постель.

Эту процедуру лучше всего делать на ночь на 8—10 часов. Утром снять, обмыть ноги теплой водой. Рыбу выбросить или отдать кошкам. На другую ночь сделать новый компресс из рыбы, и так — 7—10 дней.

Адрес: Цибульской Любови Сергеевне, 443112, г. Самара, ул. 8-е Марта, дом 11, кв. 1.

Раковые шейки, прополисные свечи...

Я знаю два поистине чудодейственных «лекаря». Первый — трава горец змеиный, еще его называют змеевик, или раковые шейки. 30 лет назад мы с женой и двухлетним сыном поехали летом к родственникам в Тамбовскую область. Чудное место: дом на краю села, в 50 метрах по песчаному косогору — чистейшая река и лес. Что может быть лучше для отдыха? Но на второй день у сына начался понос с кровью. Видимо, попала инфекция. Что делать? Мы с женой были в отчаянии. Родственница жены обнадежила. «Тоже нашли проблему: сейчас вылечим», — говорит. И мне: «Бери лопату!» Послушно беру лопату, идем к лесу, потом вдоль опушки. «Копай». Выкапываю растение 30 см высотой с цветущим розовым колосом наверху и толстым коричневым корневищем, красноватым на изломе, удивительно похожим на раковую шейку (хвостик). Нарезав мелкими пластинами, в змалированной посуде кипятим 20 минут и в течение дня по полстакана поили сына через каждые 4 часа. Уже на следующий день даже признаков болезни не было. Родственница – а это была родная тетя жены — рассказала историю, случившуюся буквально за месяц до нашего приезда. Она лежала в районной больнице, где встретила плачущую молодую женщину, которая уже две недели находилась в детском отделении с больным грудным ребенком, страдающим кишечным заболеванием. Ребенок настолько ослаб, что уже перестал брать грудь. Тетя посоветовала ей попоить малыша отваром корней раковых шеек. Через неделю родители ребенка приехали к ней с подарками и со слезами на глазах благодарили за спасение ребенка.

«А мы тут все — и люди, и животные — лечимся раковой шейкой, — сказала тетя. — Помню, еще бабушка отпаивала ею телят. Сдуру съедят хвоща — и пошло, поехало! Бабушка напоит их раза два отваром — и все проходит». Уезжая, я накопал раковой шейки впрок. Использовали ее в семье, давали другим родственникам и друзьям, пока не был исчерпан весь запас.

Врачи райбольницы в Тамбовской области ничего не знали о раковой шейке (Poligonum bistorta L.). А ведь она растет в тех местах. В аптеках нашего города также о ней ничего не знали... и, по-моему, не зна-

ют до сих пор. Так что ищите раковую шейку сами и лечитесь на здоровье! А растет она в Белоруссии, в европейской части страны и Западной Сибири (от Крайнего Севера до степной зоны). Лечит кроме дизентерии стоматит, воспалительные процессы слизистой оболочки рта, желудочные заболевания, помогает, если надорвешься, поднимая тяжести, при женских болезнях, нервных расстройствах и всякого рода кровотечениях.

Второе чудодейственное средство — прополисные свечи. Лет 20 тому назад близкий мне человек обнаружил сам у себя геморрой. Ему порекомендовали поставить прополисные свечи: на водяной бане растопить 150—200 г сливочного масла, собрать пенку, стереть на мелкой терке шарик не совсем свежего прополиса размером с современную рублевую монету, положить в масло на 10 минут. Затем через кофейное ситечко процедить в блюдце, а после остывания хранить в морозильной камере холодильника. Оказалось, достаточно сделать по 1 свече 3 раза на ночь, чтобы все прошло. Уже более десяти человек использовали прополисные свечи, и неизменно эффект был положительным.

Год тому назад у соседа в прямой кишке появилась очень болезненная трещина. Хирург предложил ему операцию. Но у него уже было две операции: одна — по поводу геморроя, другая — тоже по поводу трещины.

Я порекомендовал ему попробовать прополисные свечи. На пятый день идет сосед радостный, улыбается. Оказалось, пошел к хирургу, тот его посмотрел и спросил с удивлением: «А ты что делал? Трещины нет!»

Адрес: Овчаренко Андрею Григорьевичу, 309850, г. Алексеевка Белгородской обл., ул. Красноармейская, д. 43.

Завтрак для хорошего «стула»

Как-то я написал в «ЗОЖ» письмо с просьбой посоветовать что-то от запоров. Оно было опубликовано в рубрике «Отзовитесь», и я получил много откликов с советами и рецептами. Большое спасибо всем за внимание. Автор одного письма попросил в случае успеха послать свой рецепт в вестник. Что я и делаю.

Если вас беспокоят запоры, возьмите 200 г кураги, 200 г чернослива без косточек, если с косточками, то 250 г, меда 2—3 столовые ложки, если жидкий, то 4 ст. ложки, сенну в брикетах (продается в аптеках).

Брикет сенны разломить пополам и тереть одну половинку о другую, чтобы получилась однородная масса, как нюхательный табак, истереть весь брикет.

В небольшую кастрюлю налить 1,5 стакана кипяченой воды, всыпать сенну, поставить на небольшой огонь и все время мешать. Когда начнет закипать, еще немного помешайте и выключайте. Кипятить не надо. Завернуть кастрюлю во что-то теплое и настаивать не меньше часа.

В это время положите в другую кастрюльку чернослив, потом курагу сверху. Воды в кастрюлю при варке чернослива и кураги налить выше на 1 палец. Минут через 10 курагу ложкой вынуть, положить в другую кастрюлю и закрыть. Посуда должна быть вся сухая, стерильная, иначе все лекарство скоро заплесневеет.

Чернослив варить продолжаем. Если он без косточек, то еще минут 10, а если с косточкой, то до тех пор, пока косточка не будет отставать от мякоти. Варить тоже на медленном огне. Затем вынуть чернослив и освободить от косточек. Воду, в которой он варился, не выливать

Курагу и чернослив перемолоть на мясорубке.

Сложить в кастрюлю: мед, промолотые курагу и чернослив, сенну и воду, в которой варился чернослив (ее должно быть 2 стакана). Хорошо перемешать. Смеси должно получиться 1 л. Если водички от чернослива будет побольше и если сенна будет не очень густая, то получится 1-литровая банка и 1 стакан.

Как принимать. Если запоры мучили долго, съешьте сразу полную столовую ложку вечером и засеките время, через сколько часов сходите в туалет. Если утром, то вечером можно принять уже 1 десертную ложку. Если днем или вечером следующего дня, то примите еще раз полную столовую ложку.

После первой ложки может заболеть живот, не пугайтесь — значит, смесь действует. Возможно, вы будете часто ходить в туалет, может случиться небольшое расстройство. Но каждый вечер принимайте смесь. Со временем переходите на чайную ложку. Принимать можно до еды или после еды, но не сразу.

Адрес: Пащуку Леониду Николаевичу, 682410, Хабаровский кр., Ульчский р-н, п. Циммермановка, ул. Лесная, д. 18.

Пение от заикания

В «ЗОЖ» № 11 за 2002 год прочитала просьбу С.С.Мухаметовой из Башкортостана дать совет от заикания, малышу 4 года. Мы много лет назад столкнулись с этой проблемой: дочь стала заикаться после сильного испуга.

А вылечили ее так. Мы, именно мы, взрослые, с ней не говорили, а пели. Все, что надо спросить или сказать, — нараспев. Месяца через четыре все стало на свои места. Сейчас дочери под 30, говорит хорошо.

В этот период желательно избегать контактов с детьми, которые могут дразнить и обзывать ребенка.

Ни успокаивающих, никаких других лекарств мы не применяли.

Адрес: Нестеренко Э.И., 630054, Новосибирск-54, а/я 40.

Знакомьтесь: снежноягодник

Много лет я страдала кожным заболеванием. Какие только мази мне не прописывали, какие только процедуры не назначали, но все было безрезультатно. Кожа на руках грубела, трескалась, кровоточила, ранки были болезненны, я с трудом могла застегнуть пуговицу. Без перчаток не могла ни стирать, ни помыть посуду, ни работать с землей.

Как-то разговорились на работе во время перерыва о болезнях. И наш слесарь подсказал, чем можно вылечить руки. У его жены было что-то подобное, а помогло ей простое народное средство.

Есть такие кусты, на которых к осени вырастают белые круглые ягодки — шарики. Летом они цветут мелкими розовыми цветочками. Так вот, эти круглые «шарики» — ягодки даже птицы не клюют, и они уходят под снег. Куст называется снежноягодником.

К тому времени начались легкие заморозки, но я все равно нарвала белых шариков, дома обмыла, на полотенце слегка обсушила и натирала ими кисти. От этих белых ягод оставались одни семена и оболочки, а все остальное впитывалось в кожу. Такие втирания делать лучше на ночь, т.к. ягоды ядовиты. Руки не бинтовать. Утром обязательно вымойте руки с мылом.

Я натирала всего 5 раз, и скоро будет уже 2 года, как мои ручки здоровые. Тьфу, тьфу, чтобы не сглазить. Теперь я могу делать все, даже стирать белье любыми порошками без перчаток.

Адрес: Неште Зое Егоровне, 238755, Калининградская обл., г. Советск, ул. Садовая, д. 4, кв. 1.

Мужу 38 лет. Страдает поликистозом, мочекаменной болезнью и хроническим пиелонефритом единственной почки. Кто справился с болезнями народными методами, отзовитесь!

Адрес: Лукичевой О.И., 157800, Костромская обл., г. Нерехта, ул. Октябрьская, д. 11, кв. 87.

***

Диагноз: лимфостаз ноги. Отек и постоянная боль. Просим откликнуться, кто может дать добрый совет.

Адрес: Пашниной З.Д., г. Челябинск-77, а/я 13052.

Адрес: Перелетовой Марии Андреевне, 127540, Москва, Керамический проезд, д. 49, корп. 1, кв. 102.

Адрес: Павловских Р.Л., 624046, Свердловская обл., Белоярский р-н, п. Совхозный, ул. Южная, д. 5/1.

***

Прошу откликнуться тех, кто знает, как излечиться от узлового зоба 4-й степени. Есть признаки хронического тиреоидита.

Адрес: Кокуновой Валентине Николаевне, 440031, г.Пенза, ул. Кижеватова, д. 15, кв. 185.

***

Первоначально мужу поставили диагноз: туберкулез, а позже выявили синегнойную палочку. Как его вылечить народными средствами?

Адрес: Малаховой Валентине Тимофеевне, 640007, Курган, ул. Садовая, д. 50, кв. 55.

***

Отзовитесь, кто знает, как понизить глазное давление; еще у меня двойная глаукома, идет отслоение сетчатки.

Адрес: Назарикову Е.Ф., 440008, г.Пенза, ул. Кулакова, д. 1, кв. 229.

***

Мне 17 лет. После ожога лица 2-3-й степени осталось покраснение. Подскажите, как избавиться народными средствами.

Адрес: Толкачевой Людмиле Николаевне, 680041, г. Хабаровск, Красная речка, пр. Кедровый, д. 10, кв. 17.

***

Как вылечить народными средствами гигрому на внешней стороне коленного сустава?

Адрес: Нестеровой Анне Ивановне, 662161, Красноярский край, г. Ачинск, микр-н 5, д. 41, кв. 4.

***

У меня миопия средней тяжести (-4). Отзовитесь, кто смог восстановить зрение. Мне 16 лет.

Адрес: Саетгалиевой Эльвире, 423630, Татарстан, г. Елабуга, Проспект Мира, д. 55, кв. 66.

***

Как избавиться от полипов в желчном пузыре народными средствами?

Адрес: Воробьевой Зинаиде Константиновне, 662546, Красноярский край, г. Лесосибирск, ул. Промышленная, д. 36, кв. 3.

***

Мне поставили диагноз: полипы в матке, еще обнаружили вирус герпеса. А у брата увеличение щитовидной железы 1-й ст., близорукость. Пожалуйста, помогите советом, как справиться с этими заболеваниями?

Адрес: Елене Николаевне, 456873, Челябинская обл., г. Кыштым-3, а/я 28.

***

Сыну 25 лет, его беспокоит сильный сухой хруст в суставах. Подскажите, как избавиться от напасти?

Адрес: Митиной Татьяне Николаевне, 445035, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Мира, д. 118, кв. 48.

***

У моей тети вялотекущая склеродермия. Кожа сухая, сероватого цвета. Беспокоит зуд. Что нам предпринять?

Адрес: Петровой Марине Евгеньевне, 143400, г. Красногорск, Железнодорожный проезд, д. 9, кв. 44.

***

Как избавиться от синегнойной палочки в ушах? Болезнь мучает уже 3 года.

Адрес: Бабкиной Татьяне Никифоровне, 357401, Ставропольский край, г. Железноводск, ул. Ленина, д. 102, кв. 73.

***

Сыну семь лет. У него прогрессирующая мышечная дистрофия Дюшена. Пожалуйста, откликнитесь, кто сталкивался с этой болезнью и имеет положительные результаты.

Адрес: Гиниятовой Юлии Ракиповне, 452548, Башкортостан, Дуванский район, Митрофанское п/о, д. Елантуб.

***

Два года страдаю фоликулитом. Подскажите, пожалуйста, народные методы лечения.

Адрес: Ягодницыной И.Т., 394051, г.Воронеж, ул. Ю-Янониса, д. 3, кв. 18.

***

Мужу 67 лет, его беспокоит ноющая боль в области поджелудочной (панкреатит). И еще. Как избавиться от паховой грыжи без операции?

Адрес: Варламовой Р.С., 357070, Ставропольский край. С. Курсавка, ул. Мира, д. 35.

***

Как избавиться от ногтевого грибка на ногах? Мне 14 лет.

Адрес: Шишовой Анне, 152935, Ярославская обл., г. Рыбинск, ул. Фурманова, д. 17, кв. 459.

***

Сыну поставили диагноз: облитерирующий атеросклероз артерий нижних конечностей. Как вылечиться от этой болезни или хотя бы облегчить ее течение с помощью народной медицины?

Адрес: Шумовой Людмиле Тихоновне, 632950, Новосибирская обл., с. Здвинск, ул. Партизанская, д. 26.

***

Мне 70 лет. Диагноз: грыжа межпозвонкового диска. Операцию из-за возраста делать не рекомендуют. Будут ли эффективны народные средства?

Адрес: Стельянис Любови Павловне, 456228, Челябинская обл., г Златоуст, 3-й микр-н., д. 1, кв. 10.

***

Дочке 2,5 годика, у нее обнаружили лямблиоз. Как вылечить ребенка без лекарств?

Адрес: Елисеевой Светлане Владимировне, 633216, НСО, Искитимский р-н, р. п. Линево, ул. Б.В. в, д. 13, кв. 25.

***

Как вылечить запущенный трихомонадный кольпит?

Адрес: Малышевой Е.А., 423930, Татарстан, г. Бавлы, ул. Горюкова, д. 2, кв. 1.

***

Мне 23 года. Прошу откликнуться тех, кто знает, как вылечить молочницу (вагинальный кандидоз) и дисбактериоз влагалища (бактериальный вагиноз). Страдаю уже 6 лет.

Адрес: Поляковой Ольге, 664074, г. Иркутск, ул. 4-я Железнодорожная, д. 157, кв. 44 (e-mail: Helga_ystyle@rambler.ru).

***

Моя сестра страдает эхинококком, у нее киста на печени. Врачи говорят, болезнь неизлечима. Помогите спасти человека.

Адрес: Васильевой Л.П., г. Оренбург, Главпочтамт, уд. №37.

***

Поставили диагноз: спаечный процесс кишечника. Постоянные боли. Подскажите действенное средство.

Адрес: Медведевой Марии, 659008, Алтайский край, Павловский р-н, с. Колыванск, ул. Степная, д. 17.

***

Дяде 48 лет, за последние два года у него начало подниматься внутричерепное давление. В день выпивает столько безрезультатных лекарств, что теперь болят почки, иногда бывают приступы. Врачи нашли у него камни в почках. Если кто-нибудь знает способы лечения народными средствами, напишите нам, пожалуйста. Будем признательны.

Адрес: Назбердыевой Гуле Тачбердыевне, 745100, Туркменистан, г.Балканабат, квартал 207, д.1, кв. 16.

ЛЮБИТЬ – НЕ ЗНАЧИТ БЫТЬ ЖАНДАРМОМ

Я — психолог из города Армавира Надежда Иванова. Предлагаю читателям информацию о психологических причинах астмы и пользе цветотерапии.

Психосоматическая природа астмы известна уже с давних времен. Приступы астмы возникают в результате недостаточной душевной переработки пережитого страдания. Типичный пример подавления любви. В том числе и к самому себе.

Такой человек с раннего детства накопил нелестные определения в свой адрес. Раз за разом он подтверждал их для себя. Слышал из уст родителей («Беда с этим ребенком», «Разве с ним отдохнешь спокойно», «Если бы не ты...»). Затем учителя, начальник, жена... И поверил человек, что так и есть. И поставил себе «2» за душу свою. Согнулся, сжался и перекрыл сам себе кислород.

Слова «жить» и «дышать» синонимичны. Человек хорошо понимает: тот, кто не может дышать, умирает. В данном случае астматик, изначально отрицая в себе жизнь, подавляя любовь к себе, оказывается не способным дышать ради самого себя. Потребности, истинные желания, невысказанные слова накапливаются в нем в виде «пробок», а затем выталкиваются кашлем, потоками воспаленной слизистой.

Приступ — это проявление подавленного плача. Эта взаимосвязь известна всем астматикам. Если им удается поплакать во время приступа, то он ослабевает. Слезы, соленая вода выносят душевные боли.

Астматические приступы у детей связаны обычно с неосознанными импульсами матери контролировать каждое движение, каждый вдох и каждую мысль своего ребенка и все, что с ним происходит.

Дети очень привязаны к матери, а это усиливает и без того чрезмерное стремление матери защищать и опекать ребенка. Больные же дети принимают любовь матери через астматический приступ, то есть они не могут выразить свои потребности иначе чем с помощью болезни.

Благодаря приступу ребенок убеждается, что мать или кто-то, кто ее заменяет, привязана к нему и любит его.

Больной ребенок может оказывать давление на окружающих и манипулировать ими. Он не выносит пыли, в его присутствии нельзя курить, шерсть домашних животных вызывает у него аллергию. На самом же деле под болезнью скрывается неумение «добыть» так необходимые ребенку внимание, признание и любовь окружающих иначе чем через аллергию.

Дело в том, что гиперопека, управление жизнью ребенка (как и другого человека) не есть любовь, а напротив — ее отрицание.

Мама, которая следит за каждым шагом своего чада, словно говорит ему всякий раз: «Я не верю в то, что ты можешь ходить, думать, чувствовать — жить самостоятельно. Ты — калека. Тебе нужны костыли — мои слова, мысли, действия. Именно поэтому я так усердно забочусь о тебе, живу за тебя».

Милые, дорогие мамы, я не осуждаю вас, то, что вы делаете, – следствие неосознанных страхов, накопленных обид. Если вы в описании узнали себя, не спешите себя казнить. Только рассмотрите повнимательней то, что происходит в вашей душе, и сделайте выбор между ролью жандарма и человека, с радостью дарующего любовь. Тем более, что источник этот всегда был, есть и будет внутри вас. Он, как родник, стремится выйти на поверхность, пробиваясь сквозь препятствия.

В вашем случае этими препятствиями являются недоверие к ребенку, отсутствие веры в то, что он может сделать самостоятельный выбор. Даже в самом малом: какие носочки надеть, какое блюдо есть, кого выбрать в друзья, какую музыку слушать.

Поверьте, природа никогда не положит на плечи человека груз больший, чем тот может вынести. У Творца все взвешено до миллиграмма. И если ваш ребенок оказался в какой-то ситуации – это значит, что она ему по силам. И если в этот момент вы делаете выбор за него, то (как бы страшно это ни звучало) ребенок в это время не жил. Вы отняли у него эту жизнь. Он потерял возможность быть самим собой и вынести здесь и сейчас какой-то очень важный для него урок.

А теперь о некоторых приемах цветотерапии, которые могут помочь снять симптомы астмы. При данной болезни показан оранжевый цвет. Полезны облучения оранжевым светом области грудной клетки и глотки 3 раза в день по 15 минут. Это пробудит радость жизни. Хорошо ежедневно выпивать стакан воды, облученной оранжевым светом. При облучении дополнительную пользу принесут слова. Для ребенка:«Я отпускаю тебя. Пусть радость и любовь войдут в жизнь твою». Для себя: «Для меня безопасно взять на себя ответственность за свою жизнь. Я выбираю быть свободным/свободной». Вы можете написать эти слова на листе бумаги и повесить там, где вы часто бываете. Слова бесконечны (как произнесенные, так и написанные), они будут творить в вашем доме новый мир. Благотворное действие окажут картины с изображением птиц в полете, неба. Одним словом, того, что олицетворяет свободу, жизнь.

Во время приступа нужно проводить облучение в следующей последовательности: 15 минут пурпурным светом — горло и грудь, затем 15 минут багровым — область почек и 15 минут оранжевым — горло и грудь. При хронической астме можно оранжевый цвет заменить лимонным.

Уважаемые читатели, вы можете творчески подходить к использованию приемов цветотерапии: облучение можно заменить накладыванием цветных кусочков ткани, бумаги, шарфа. Положить под тарелку салфетку соответствующего цвета. В любом случае бесконечные цветовые лучи будут оказывать животворящее действие.

Адрес: Ивановой Надежде, 352915, г. Армавир-15, ул. Урицкого, д. 140, кв. 11.

ПЧЕЛЫ ВСЕ ПОНИМАЮТ

Несколько лет назад я поехал летом с пчеловодами, чтобы и отдохнуть, и получить какие-то знания о кочевом пчеловодстве. Пасеки для получения пчелопродуктов необходимо было перевозить с места на место — к цветущим медоносам.

Вечером мы упаковали пчел, укрепили ульи, сложили их штабелями на грузовую машину и по прохладной ночи стали перевозить на новое место. Меня посадили между двумя водителями-пчеловодами, которые вели машину поочередно. Чтобы шофер, который вел машину, ненароком не задремал, мне предстояло петь популярные песни.

В дороге я — человек, которому медведь на ухо наступил, орал (то есть «пел») добросовестно. Вдруг раздался сильный удар по кабине водителя. Что случилось? Оказалось, один из ульев каким-то образом вылетел из общей укладки и свалился ребром прямо над моей головой. Хорошо, что ехали на «КАМАЗе», а в нем есть поперечная балка над кабиной шофера. Это меня и спасло.

Спрашивают меня водители: «Что же ты пел такое?» Отвечаю: «Песню Винни-Пуха» в своем варианте: «Я тучка, тучка, тучка, а вовсе не медведь. Я тучка, тучка, тучка и... нечего гудеть». Мужики почесали затылки, вновь установили и закрепили улья.

Вроде бы все нормально. Но не тут-то было. Из одного улья вырвались его обитатели и обрушились на мою голову. Словно решили «поаплодировать» мне. Как это произошло — непонятно. И решили: странное дело. «Но ты про пчел больше не ори, пчелы знают, кто такой медведь, — сказали мне водители. — Пой другие песни. Если что подзабыл — сочиняй на ходу, пчелам это до лампочки, а водителю подмога: спать нельзя — сложная дорога. Но пчел в своих песнях не упоминай. Они все слышат и понимают не хуже нас с тобой».

Адрес: Мэлсу Кайбышеву, 744008, Туркменистан, Ашхабад, а/я 417.

ЗВУЧАЛ ОДНАЖДЫ ЖАВОРОНОК...

Решил таким необычным образом поздравить ваш славный коллектив с десятилетием вестника. С помощью вашего издания Запрограммирован Оптимально, Живу!

Зосима Офнутьевич Жупиков Зачастую Отдыхал Жалко. Занудливо, Однако, Жил. Завсегда Один, Жмот. Задумал Он Жениться. Заведомо Огляделся, Жулик. Заметил Одиноких Женщин — Завидные Оказались Женщины. Заприметил Одну Жизнерадостную, Звали Ольгой Женственной. Зачастил Одинокий Жупиков, Завтраком, Обедом Жертвуя. Знакомым Ольги Желал Заделаться. Ольга Жеманной Значилась. Отшила Жениха. Загрустил Офнутьевич Жутко.

Заревновал Ольгу Жестоко. Задумал Отомстить Желанной — Заговорить Одинокую Желал. Знахарку Отыскал Жадную. Заплатил Окаянной Жемчугами. Заговорила Очумленная Женщину. Заболела Оговором Жизнерадостная, Занемогла Очень. Жалко. Злорадствовал Офнутьевич...

Женщину Заставили Одеться Живенько, Заворожили Ольгу Житом* — Звенел Одинокий Жаворонок. Заговор Окончательно Жахнулся. Зацвела Оздоровившаяся Женщина. Заметно Ожила Жизнерадостная.

Зосима Отчаялся — Живоглот. Запил Одинокий Жлоб. Засох, Олигофрен Жалкий. Зачем Ольге Желал Зла? Оттого Жалобно Заныл, Отчаялся Жеребец. Затем Организовал Журфикс**, Запил Окончательно — Жизнь Закончилась.

Ольга Жизнерадостная Зацвела. Опять Же Здоровый Образ Жизни Затмил Окончательно Жлобский Заговор. Ольга Журила Затворничество, Одиночество. Жизнелюбие Зачеркнуло Оговор Жестокий. Засватали Ольгу, Женили. Замужем Ожила Женщина. Замечательный Образ Жизни — Зарядка, Огород, Жевание.

Залюбили Они Жарко, Запели Очарованно Жаворонками. Застолье Обрадовало Жителей. Заздравный Опрокинули Жбан. **Здоровья! Оптимизма! Жизнелюбия!**

Сергей Бандурин.

г.Тамбов.

*Жито — название в одних местах — ржи, в других — ячменя, в третьих — вообще всякого хлеба в зерне или на корню.

**Журфикс (устар.) — прием гостей в заранее установленный день недели.

В МИРЕ МУДРЫХ МЫСЛЕЙ

«СИЛЬНЕЕ ВСЕХ — ВЛАДЕЮЩИЙ СОБОЙ»

• «Истинно счастлив тот, кто доволен малым».

• «Великие люди ставят себе цели, остальные живут своими желаниями».

• «Хотеть недостаточно, надо действовать».

• «Если вы живете с постоянной благодарностью, ваша жизнь становится молитвой».

• «Не я буду искать то, что мне нужно, я буду той женщиной, которую ищут».

• «Внушение и мысли других людей не могут вам навредить потому, что только ваши мысли имеют власть над вами».

• «Упаси вас Бог познать заботу. Об ушедшей юности тужить. Делать нелюбимую работу. С нелюбимой женщиною жить».

• «Спешащий соловья не слышит».

• «Совесть — это наше внутреннее чувство добра и зла».

• «Гордость нам обходится дороже, чем голод и холод».

• «Никогда не раскаешься в том, что мало ел»

• Другим прощай многое, себе ничего».

• «Сочувствие — это противоядие злости».

Адрес: Липневич Елене Викторовне, 663614, Красноярский край, г. Канск, Северный микрорайон, д. 4, кв. 47.

ЧИТАТЕЛЯМ «ЗОЖ» В ГОД ЮБИЛЕЯ

Пусть будет мир под вашей крышей,
А в доме — счастье и покой,
Чтоб стук сердец друг друга слышать
До самой свадьбы золотой.

* * *

Возраст наш — понятие такое,
Где совсем не главное — года.
Если вы противитесь покою,
Значит, ваша молодость жива!
И покуда веришь ты, что можно
Одолеть любой крутой подъем,
Значит, ты на много лет моложе
Даты той, что в паспорте твоем!

Адрес: Люблину Александру Владимировичу, 430033, Республика Мордовия, г.Саранск, Проспект 70 лет Октября, д.93, кв.15.

Мне 25 лет. Страдаю полипозом толстого кишечника вследствие неспецифического язвенного колита. Помогите избавиться от болезни народными средствами.

Адрес: Бессонову Денису Николаевичу, 613030, Кировская обл., Кирово-Чепецкий р-н, пос. Васькино, ул. Победы, д. 1 «б».

***

У меня макулодистрофия сетчатки обоих глаз. Может быть, кто-то знает, как приостановить заболевание?

Адрес: Елене, 427550, Удмуртия, п. Балезино, ул. Короленко, д. 10, кв. 3.

***

Подскажите, как избавиться от кисты на щитовидной железе без операции?

Адрес: Назаровой Л.С., 346130, Ростовская обл., г. Миллерово, ул. Шолохова, д. 5 «а».

***

У меня мигрень и внутричерепное давление. Можно ли облегчить состояние с помощью трав?

Адрес: Викторовой Ирине Валентиновне, 173021, г. Великий Новгород, ул. Ломоносова, д. 32, кв. 10.

***

Помогите, пожалуйста, избавиться от воспаления и кровоточащей язвы сигмовидной кишки. Очень сильные боли. Уже 4 месяца пью водку с маслом, но улучшений нет.

Адрес: Людмиле, Татарстан, г. Елабуга, ул. Московская, д. 57, кв. 7.

***

Мне 20 лет, болею сахарным диабетом с 4 лет. Живем в селе, очень хочется знать, как кто-то с таким же заболеванием обходится без уколов. Как справляется с недугом?

Адрес: Трофимовой Марии Викторовне, 164537, Архангельская обл., Холмогорский р-н, п/о Емецк, ул. Строителей, д. 6, кв. 1.

К УКРАИНСКИМ ЧИТАТЕЛЯМ

Давним друзьям и постоянным читателям нашей газеты в Украине теперь будет удобнее и значительно выгоднее подписаться на «Здоровый образ жизни в Украине» (аналог российского издания «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ»).

Для тех, кто еще не видел наше украинское издание, сообщаем данные по начавшейся подписной кампании на «ЗОЖ в Украине».

Цена на подписку в каталоге изданий Украины на 2002 год (индекс 23796). На месяц – 1 грн.20 коп. На 3 месяца – 3 грн.60 коп. На полгода – 7 грн.20 коп. На 1 год – 14 грн.40 коп.

ДЫШИТЕ ПО ФРОЛОВУ — ПРОЖИВЕТЕ ДОЛЬШЕ

Пишет вам Киселев Николай Иванович (71 год от роду) из г.Владимира. Производственник, после окончания радиофакультета ВТУ работал на заводе, прошел путь от инженера до директора крупного предприятия оборонной промышленности.

За 30 лет работы внимания на здоровье не обращал, было не до того. В 57 лет первый "звоночек" — предынфарктное состояние, попал в больницу, здесь нашли дополнительно доброкачественную опухоль правой доли щитовидной железы (величиной с грецкий орех), сделали операцию.

При комплексном обследовании выявили: кисты в обеих почках (поликистоз), хронический бронхит, ишемическую болезнь сердца, хроническое воспаление горла, паховую грыжу (операция). Короче говоря, целый «букет», хотя до этого никогда серьезно не болел.

После двух операций и длительного пребывания в стационаре домой вернулся инвалидом 2-й группы (ИБС). Это было в 1989 году. Дома начал думать о реабилитации здоровья.

В начале 2000 г. я узнал о методе оздоровления по Фролову с помощью дыхательного тренажера ТДИ-01. Уже год дышу без прибора эндогенным дыханием, где-то около 6-8 часов в сутки. Результаты впечатляющие.

Чувствую себя пятидесятилетним мужчиной, избавился от простатита (и всех болячек, о которых писал выше), восстановилась половая функция, улучшилась работа желудочно-кишечного тракта, лучше стал работать головной мозг, нормально работает сердце (пульс 60 уд./мин.), нет одышки при подъеме в гору быстрым шагом, почувствовал легкость в движении, ноги сами несут.

Из инвалида 2-й группы я превратился в человека, который сегодня делает часовую физзарядку, в том числе 20 минут уделяет бегу трусцой.

* * *

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р — печатается на правах рекламы.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса». 125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны:
Отдел распространения: тел./факс: 216-83-97
Отдел подписки: 261-62-93
Редакция: 917-89-78, 917-18-26, факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ».
Издается с ноября 1992 г.
Объем 3 п. л. Цена свободная
Общий тираж 2.823.900 экз.
Тираж «Медиа-Прессы» 1.833.600 экз.
Заказ № 16497
Подписано в печать 10.10.2002
Интернет: www.ZOJ.ru
e-mail:mail@zoj.ru